Minh Quý

TẬP LUYỆN THỂ HÌNH
và phòng ngừa bệnh tật



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
TDTT

MINH QUÝ

TẬP LUYỆN THỂ HÌNH
VÀ PHÒNG NGỪA BỆNH TẬT

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2011

LỜI NÓI ĐẦU

Luyện tập để có một cơ thể đẹp và khoẻ mạnh là khát vọng lành mạnh của tất cả mọi người. Song để biến khát vọng đó thành hiện thực thì việc luyện tập phải được tiến hành thường xuyên, có hệ thống và đúng phương pháp. Nhà xuất bản Thể dục thể thao xin giới thiệu đến bạn đọc cuốn sách "Tập luyện thể hình và phòng ngừa bệnh tật" với hệ thống các bài tập có mô tả sự hoạt động của hệ thống cơ bắp trong từng động tác tập luyện riêng biệt. Nhiều động tác tập luyện trong cuốn sách chưa được phổ biến rộng rãi, song kết quả mà nó đem lại hết sức có giá trị và đã được kiểm chứng.

Các bài tập được giới thiệu trong cuốn sách không chỉ đem lại hiệu quả phát triển các cơ riêng biệt tạo nên một cơ thể hài hòa, cân đối theo ý muốn mà nhiều bài tập trong số đó có tác dụng điều trị rõ rệt những tình trạng bệnh lý khác nhau. Thực tế đã chứng minh, việc củng cố các cơ vùng bụng và các cơ đáy chậu sẽ làm giảm nguy cơ sa các cơ quan ở chậu hông bé, phòng ngừa viêm tuyến tiền liệt, bệnh trĩ, loại trừ táo bón và làm giảm quá trình viêm đại tràng.

Nội dung sách cũng đưa đến cho bạn đọc những hiểu biết cơ bản về hệ thống cơ bắp của cơ thể người và hoạt

động của chúng làm cơ sở để các bạn có thể lựa chọn bài tập phát triển các nhóm cơ riêng biệt nhằm sửa chữa, hoàn thiện những điểm còn chưa được như ý trên cơ thể bạn, vừa để tạo ra một thân hình cân đối, vừa để tăng cường và bảo vệ sức khỏe.

Những thông tin bằng hình ảnh minh hoạ tương đối chi tiết và sinh động giúp cho những người yêu thích cũng như những người tập luyện chuyên nghiệp dễ dàng nắm bắt và lựa chọn những bài tập, phương tiện thích hợp với mục tiêu tập luyện của mình.

Các bài tập trong cuốn sách được lựa chọn trên nguyên tắc phổ cập với những bài tập cơ bản có thể sử dụng để xây dựng nên bất kỳ chương trình tập luyện nào cho các đối tượng tập luyện khác nhau, kể cả cho những vận động viên chuyên nghiệp với mục đích tăng cường sức khỏe, ngăn ngừa bệnh tật hoặc phục hồi sức khỏe sau chấn thương.

Cuốn sách như một tài liệu bổ ích cho mọi đối tượng giúp bạn hiểu các cơ bắp nào và chúng hoạt động như thế nào trong việc thực hiện một bài tập bất kỳ mà bạn lựa chọn, và qua đó bạn nắm được cần phải tập như thế nào để đem lại hiệu quả và an toàn hơn. Nhưng điều quan trọng nhất: bạn cần lựa chọn những bài tập phù hợp với nhu cầu và sức khỏe của bạn, từ đó mới có thể ngăn ngừa bệnh tật và nâng cao sức khỏe.

Tác giả

CHƯƠNG 1
KHỞI ĐỘNG VÀ KÉO GIÃN

I. KHỞI ĐỘNG

Khởi động đóng vai trò rất quan trọng trong tập luyện thể dục thể thao, nhưng chúng thường được hiểu một cách không đầy đủ, thậm chí, ngay cả các vận động viên có đẳng cấp cũng thường bỏ qua hoặc xem nhẹ việc khởi động trong quá trình huấn luyện. Đó là một sai lầm nghiêm trọng, không chỉ làm giảm hiệu quả của quá trình huấn luyện, mà còn làm tăng đáng kể các chấn thương ở cơ và khớp, và do hệ tim mạch chưa thích ứng với hoạt động sẽ trở nên quá tải, không phù hợp với lượng vận động chính. Với những vận động viên lớn tuổi thì càng cần phải khởi động một cách kỹ lưỡng.

Trong tổ hợp các bài tập khởi động, các cơ quan trong cơ thể sẽ được làm quen với lượng vận động tập luyện (cao hơn) một cách từ từ và đều đặn, sự chuẩn bị trước tiên là hệ khớp: tăng lượng vận động đòi hỏi sự tổng hợp thêm lượng "dầu bôi trơn khớp" - đó là chất hoạt dịch. Quá trình này đòi hỏi một thời gian nhất định, và một lần nữa các vận động viên lớn tuổi sẽ phải "sưởi ấm" khớp một cách chậm

chạp hơn. Khớp "lạnh" là khớp không đạt được một lượng chất hoạt dịch cần thiết cho hoạt động. Quá trình "sưởi ấm" khớp diễn ra lâu nhất và vì thế nó quyết định thời gian của một bài tập khởi động.

Hệ cơ được "sưởi ấm" trước tiên, bài tập khởi động làm tăng cung cấp máu cho cơ, nghĩa là làm tăng mức độ trao đổi chất trong sợi cơ- quá trình này diễn ra nhanh chóng nhưng cũng đòi hỏi một thời gian nhất định.

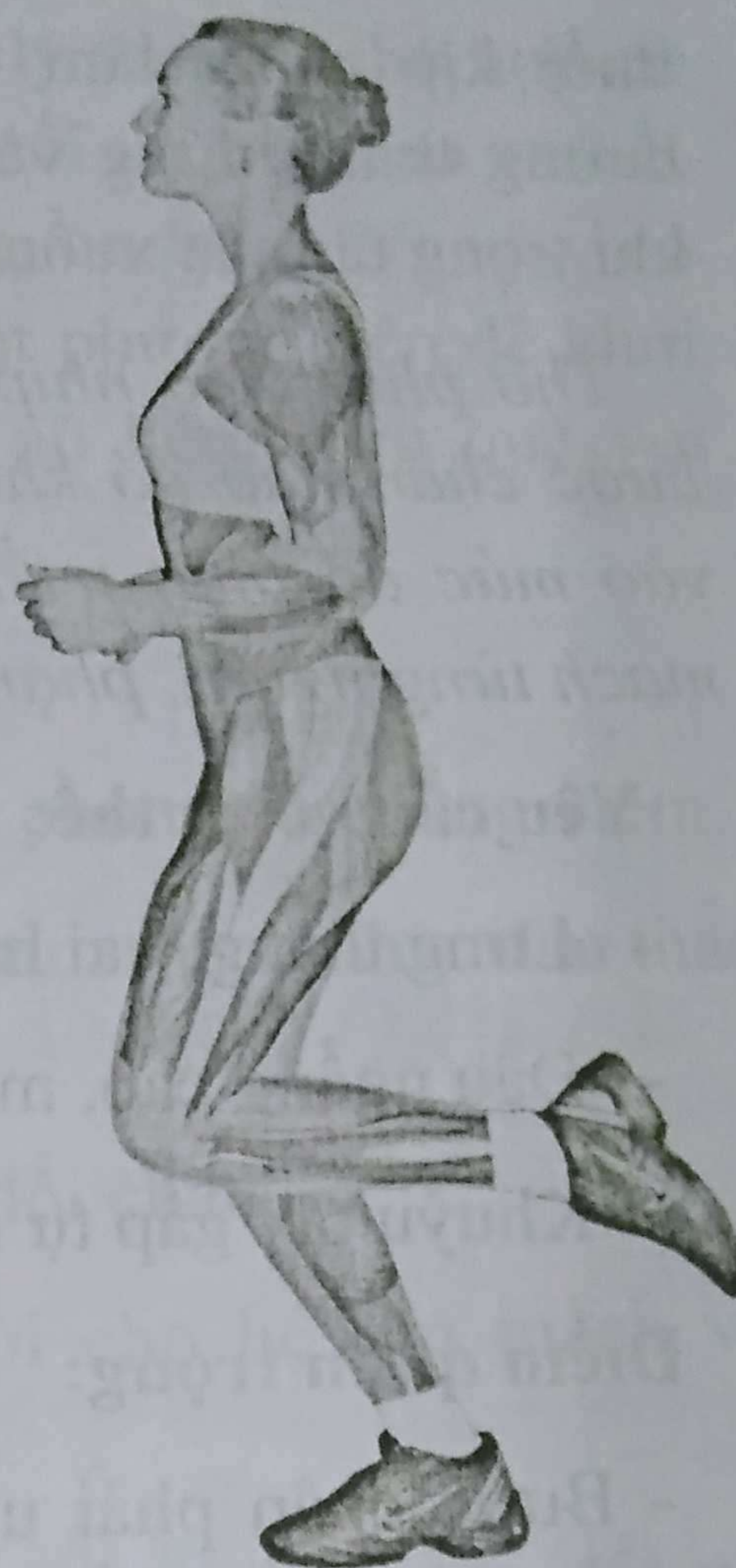
Hệ tim mạch có phản ứng nhanh nhất với lượng vận động- nhịp tim tăng lên, khối lượng máu tuần hoàn tăng, tăng số lượng oxy trong máu đến các cơ. Mặc dù như vậy, không có nghĩa là quá trình "chuyển" này sẽ xảy ra ngay lập tức.

Để tránh sự nhàm chán và đơn điệu của các bài tập khởi động, cần áp dụng một vài bài "đốt nóng", thời gian của mỗi bài tương đối ngắn, nhưng về tổng thể chúng vẫn đảm bảo thời gian và lượng vận động để chuẩn bị cho cơ thể hoạt động với cường độ cao.

1. CHẠY

Tư thế chuẩn bị: Đứng gối hơi khuỵu, bàn chân song song với nhau. Đầu hơi cúi, ngực ưỡn thẳng, mắt nhìn ra trước. Hai tay gấp khuỷu vuông góc với cánh tay, vai và bàn tay thả lỏng.

Thực hiện động tác: Trái với những suy nghĩ thông thường cho rằng yếu tố chính xác định hiệu quả của bài tập là hoạt động của chân, thực ra không hẳn như vậy, mặc dù đó là điều quan trọng, mà là tư thế của thân trong hoạt động mới quyết định hiệu quả bài tập.



Thân đổ về trước sẽ làm cho trọng tâm di chuyển ra trước, khi thân mình di chuyển qua trước chân trụ, buộc chân này phải rời sàn và chống đỡ bằng chân kia, đó là bước di chuyển đầu tiên. Thân tiếp tục di chuyển lên trước còn chân phải cố gắng theo kịp sự di chuyển đó. Chuyển động của chân luôn nhịp nhàng với độ co – duỗi của các khớp, bắt đầu từ các khớp ngón chân trở lên trên. Các bước tiếp theo diễn ra theo tuần tự như bước đầu. Hoạt động chạy nếu huy động tốt hoạt động của các cơ chân sẽ tạo ra "độ lướt" trên mặt đất. Điều đó rất có lợi trong chạy cự ly dài hay vào thời điểm bắt đầu buổi tập- như một lượng vận động bổ sung.

Hướng chuyển động: Trọng tâm cơ thể (thường được xác định dưới rốn một chút) di chuyển về trước, chân cần

đuổi kịp trọng tâm đang di chuyển, đùi nâng lên theo đường thẳng đứng và khi chạm đất đúng thời điểm trước khi trọng tâm hạ xuống.

Thở phải theo nhịp bước của chân, với tần số bằng số bước chân nào đó khi hít vào thở ra- số bước phụ thuộc vào mức độ phát triển thể chất và hệ thống hô hấp, tim mạch từng người, phạm vi trung bình từ 2 đến 6 bước.

Yêu cầu về tư thế:

- Lưng thẳng, vai hạ và thả lỏng.
- Đầu ngẩng cao, mắt nhìn thẳng.
- Khuỷu tay gấp tự nhiên và thả lỏng cơ khi đánh tay.

Điểm quan trọng:

- Bước chân phải uyển chuyển và tận dụng được tính đàn hồi của khớp, chạy bằng 5 đầu mũi chân.

- Thân mình phải ổn định, không được lắc thân theo mỗi bước chạy.

- Bước chạy cần có nhịp điệu và phối hợp với thở.

Tác dụng với hệ cơ:

Một trong những lỗi phổ biến nhất khi tập chạy là xem nhẹ hoạt động của các cơ của chân, với lý do rằng chân đã phải chịu một lượng vận động đầy đủ trong quá trình chạy. Chạy và đi bộ là những phương pháp di chuyển cơ thể

trong không gian mang đặc tính sinh lý và tính phù hợp cá thể (ergonomic), do đó, chúng được tối ưu hóa cao và tiết kiệm năng lượng nhất (khi vận động cơ bắp). Vì vậy, có thể sử dụng các bài tập chạy như một phương tiện để khởi động và luyện tập sức bền, nhưng nó kém hiệu quả với mục đích vận động cơ bắp tích cực.

Tác dụng trị liệu:

- Là một phương tiện tuyệt vời để phòng và chống viêm.

- Đề phòng tất cả những bệnh về tim mạch như: đau thắt ngực, đột quỵ, nhồi máu cơ tim.

- Tăng cường hệ miễn dịch, trao đổi chất.

- Là một phương pháp tuyệt vời cho hệ tim mạch và nâng cao sức bền chung.

- Là biện pháp điều trị trong giai đoạn ban đầu đối với các bệnh cao huyết áp và chứng đau thắt ngực, rối loạn hệ thực vật ở bất kỳ dạng nào.

- Chạy nhịp nhàng kết hợp với thở đúng cách có tác dụng điều trị bệnh cao huyết áp và chứng xơ vữa động mạch, loại trừ chứng suy nhược thần kinh.

Những lỗi thường gặp:

- Bước chân quá rộng.

- Đặt chân không phẳng, bàn chân đặt vào mép trong hoặc mép ngoài, mũi chân xoay ra ngoài hoặc vào trong.

Ngón cái và ngón trỏ cần phải theo hướng của chuyển động.

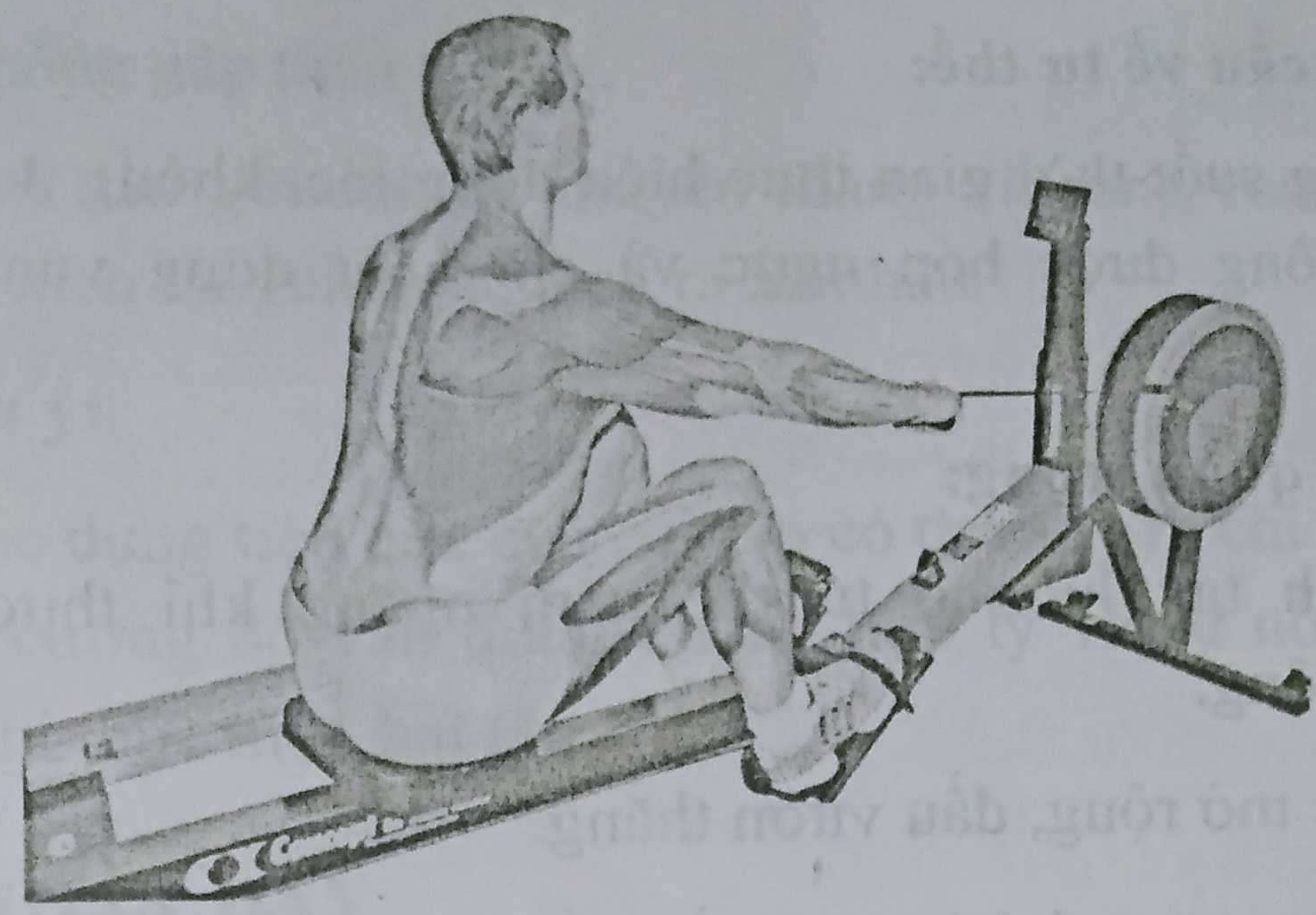
- Bật nhảy khi chạy – Lý tưởng nhất là trọng tâm cơ thể di chuyển theo chiều ngang (đường thẳng) mà không có sự nhấp nhô theo mặt phẳng đứng.

Lưu ý: Đối với người mắc bệnh mãn tính ở các khớp chi dưới, bệnh về tĩnh mạch hoặc là chạy không đúng kỹ thuật thì bài tập chạy sẽ có những tác dụng không tốt.

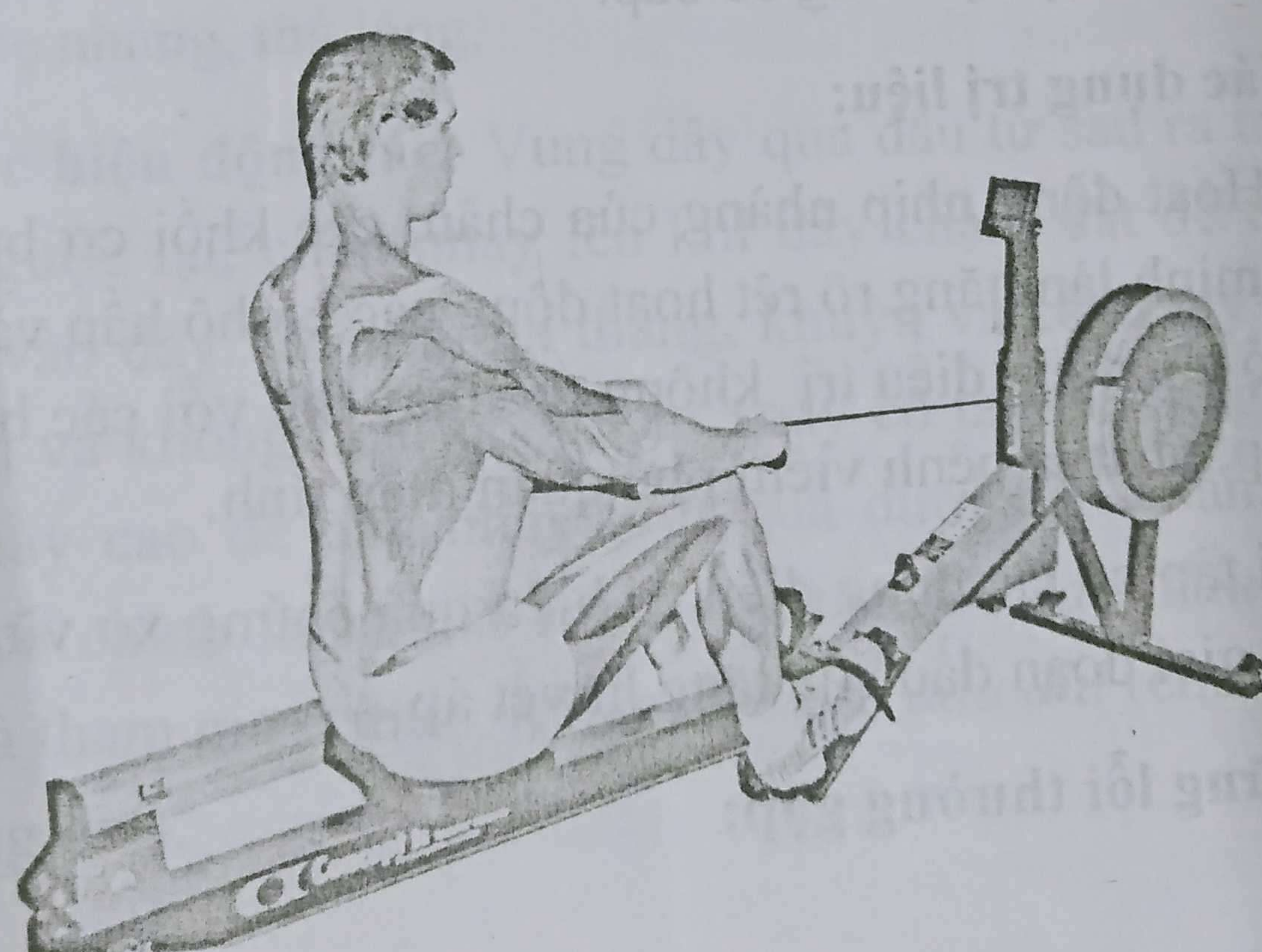
2. CHÈO THUYỀN TRÊN DỤNG CỤ

Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên máy tập, cố định chặt chẽ hai bàn chân trên bàn đạp, đổ thân về trước, lưng thẳng. Sau đó co gối, hai tay nắm vào tay cầm.

Thực hiện động tác: Tỳ bàn chân vào giá để chân, khi chân duỗi một nửa ở khớp gối, cột sống phải ở vị trí vuông góc với mặt đất. Gấp cẳng tay ở khuỷu để kéo cần vào phần giữa của cơ thể (dưới ngực). Động tác kết thúc tại thời điểm khi chân duỗi thẳng hoàn toàn, cột sống ngả sau từ 5-10 độ, và cần nắm tay chạm vào ngực: khuỷu và cánh tay lúc này xuôi về phía sau. Trở về vị trí ban đầu bằng cách gấp gối, duỗi khuỷu, thân ngả ra trước không quá 5-10 độ so với phương thẳng đứng, tay không thẳng hoàn toàn, bàn tay không đặt dưới thanh trượt.



Hướng chuyển động: Thân trên ngả ra trước đồng thời với tay thẳng và chân co ở gối. Khi thân gập và chân thẳng, trọng tâm cơ thể chuyển động trên mặt phẳng ngang. Thở ra khi bắt đầu động tác, hít vào khi thân thẳng hoàn toàn và lúc thân ngả ra sau thì nín thở.



Yêu cầu về tư thế:

Trong suốt thời gian thực hiện động tác, không được hạ vai. Không được hóp ngực và chỉ hoạt động vùng thắt lưng.

Điểm quan trọng:

- Cánh tay luôn ở tư thế nằm ngang khi thực hiện chuyển động.

- Ngực mở rộng, đầu vươn thẳng.

- Khuỷu tay, vai, hông và đầu gối di chuyển đồng bộ.

Tác dụng với hệ cơ:

Hầu hết các nhóm cơ chính của cơ thể tham gia vào động tác: các cơ ở chân, ở lưng và ở tay. Bài tập này sử dụng rất nhiều năng lượng, có ý nghĩa hoàn thiện việc khởi động toàn bộ hệ thống cơ bắp.

Tác dụng trị liệu:

- Hoạt động nhịp nhàng của chân, các khối cơ bụng và thân mình làm tăng rõ rệt hoạt động các cơ hô hấp và là bài tập có tác dụng điều trị không thể thay thế với các bệnh về hô hấp, nhất là bệnh viêm phế quản mãn tính.

Bài tập có tác dụng điều trị hiệu quả chứng xơ vữa động mạch, giai đoạn đầu của tăng huyết áp.

Những lỗi thường gặp:

- Không gập thân xuống.

- Hai đầu gối cần di chuyển thẳng và song song nhau, không xích lại gần hoặc tách ra xa nhau.

Lưu ý:

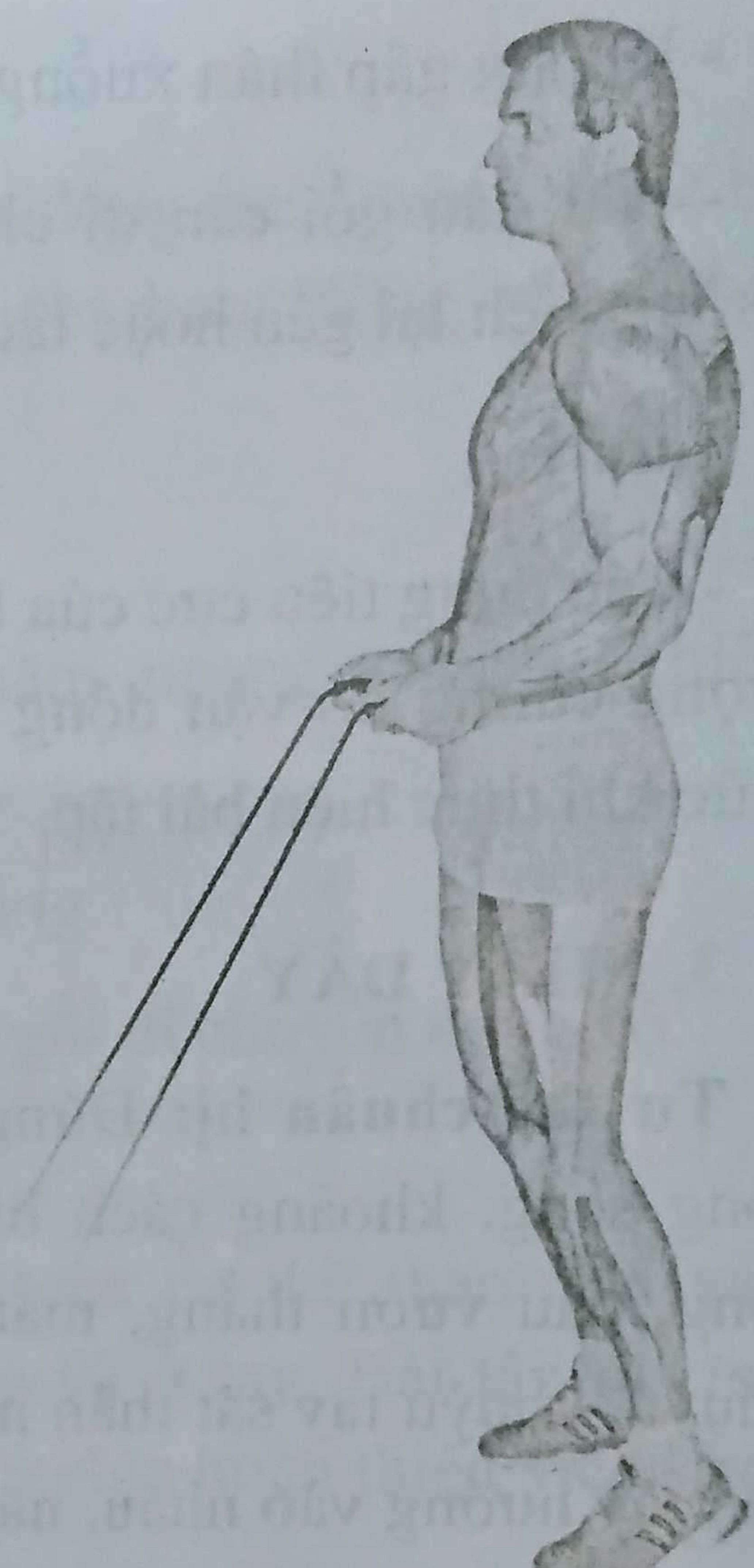
- Tác dụng tiêu cực của bài tập có thể xảy ra chỉ khi định lượng cường độ vận động không hợp lý và sự nỗ lực quá mức khi thực hiện bài tập.

3. NHẢY DÂY

Tư thế chuẩn bị: Đứng, hơi khuỵu gối, bàn chân đặt song song, khoảng cách bằng vai. Lưng thẳng, ngực mở rộng, đầu vươn thẳng, mắt nhìn ra trước. Tay hơi gấp ở khuỷu, khuỷu tay sát thân mình. Bàn tay phía ở trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, nắm tay vào tay cầm của dây một cách nhẹ nhàng, thả lỏng.

Thực hiện động tác: Vung dây qua đầu từ sau ra trước hoặc ngược lại, chân nhảy lên khi dây chạm đất để tránh vướng vào dây. Thân mình thẳng, khuỷu và cánh tay luôn sát thân và không hoạt động, chỉ xoay cổ tay để vung dây. Cần nhảy cao để dây nhảy lướt qua dưới bàn chân. Các nhóm cơ chính tham gia vào động tác. Cơ *tam đầu cẳng chân* và tham gia ở mức ít hơn là *cơ tứ đầu đùi* (chủ yếu là cơ thẳng đùi).

Biến dạng: Nhảy trên một chân với sự luân phiên nhau. Hướng chuyển động: Xoay cổ tay, cơ thể di chuyển theo chiều dọc trên dưới (lên-xuống). *Nhịp thở tự do.*



Yêu cầu về tư thế:

- Ngực và vai mở rộng.

- Lưng thẳng.

Điểm quan trọng:

- Cần nhảy theo nhịp điệu.

- Chân chạm đất trong trong khoảng thời gian rất ngắn, chỉ nhảy bằng mũi chân.

- Dây nhảy phải xoay nhanh liên tục để đảm bảo độ căng.

- Bước nhảy phải nhẹ nhàng, không gây nên tiếng động.

Tác dụng với hệ cơ:

Phát triển tố chất sức bền và sức nhanh của cơ bụng chân. Tăng cường hoạt động các cơ ngắn ở gan bàn chân, tăng sức chịu đựng của gân Asin.

Tác dụng trị liệu:

- Thúc đẩy sự vận chuyển dịch gian bào, tăng cường đào thải các chất có hại, tăng số lượng mao mạch ở tất cả các hệ cơ quan.

Những lỗi thường gặp:

- Gót chân chạm đất.

- Vung tay quá mức.

- Chuyển động quá mức cần thiết của khớp gối và khớp cổ chân.

- Không sử dụng lực của riêng các ngón tay mà là của cả bàn tay.

- Sự hoạt động nhịp nhàng của các cơ ở bắp chân và của đùi giúp lưu thông máu ở các tĩnh mạch sâu, điều này đặc biệt hữu ích cho việc loại bỏ tình trạng dãn tĩnh mạch chi dưới ở giai đoạn đầu hoặc đang có xu hướng dẫn tới tình trạng này.

II. KÉO GIÃN

Kéo giãn có tầm quan trọng to lớn trong quá trình tập thể lực và đối với sức khỏe con người. Nhiệm vụ cơ bản của kéo giãn là đảm bảo tầm vận động sinh lý của các khớp trong cơ thể. Sự hạn chế tính linh hoạt các khớp (không kể do một bệnh lý nào đó) thường có liên quan đến sự căng cứng của hệ thống dây chằng , sự căng cơ không hợp lý và

các khớp lân cận. Nhưng đó không phải là khía cạnh duy nhất của hoạt động kéo giãn. Y học phương Đông cho rằng, những dấu hiệu thực tế giữa độ dẻo các khớp và " dự trữ sức khỏe" con người là như nhau. Các khớp mềm dẻo đảm bảo cho sức khỏe và tuổi thọ. Ngoài ra, kéo giãn làm tăng hoạt động của thần kinh ngoại biên và của cơ quan nội tạng được chi phối bởi cùng đốt tủy sống với các nhóm cơ được kéo giãn. Ví dụ, kéo giãn các cơ nông phía trong của đùi có ảnh hưởng tích cực đến tắc nghẽn và viêm tiền liệt tuyến, có khả năng điều trị viêm tiền liệt tuyến không đặc hiệu và chứng bất lực (liệt dương). Kéo giãn các cơ lưng và các cơ duỗi cột sống ở phần ngực dưới và phần trên thắt lưng có thể điều trị hiện tượng rối loạn nhu động ruột và hoạt động của túi mật.

Kéo giãn cải thiện nguồn cung cấp máu cho cơ, góp phần loại bỏ các sản phẩm trao đổi chất một cách tích cực của các sợi cơ và khoảng gian bào, cải thiện đặc tính tốc độ của cơ.

Tất cả những thuộc tính này cho phép sử dụng các hình thức kéo giãn với rất nhiều mục đích khác nhau như một hoạt động chuẩn bị trong thành phần của khởi động, trong thời gian nghỉ giữa các tổ tập…sau buổi tập với sự ngưng trệ và sự tối ưu của định hình chuyển động. Tính đa dạng về lợi ích của kéo giãn cho phép ứng dụng chúng một cách lâu dài và có hiệu quả như một hình thức độc lập có giá trị trong tập luyện. Chính vì thế mà có rất nhiều dạng bài tập kéo giãn và những biến thể của nó. Cuốn sách này chỉ nêu

một phần trong sự đa dạng của hình thức kéo dãn phổ biến và thông dụng nhất.

Yêu cầu chung của kỹ thuật kéo giãn.

Tất cả các bài tập kéo giãn cần phải được thực hiện một cách nhịp nhàng và "uyển chuyển" với cảm giác đau vừa phải hoặc không đáng kể ở các cơ được kéo căng. Nếu xuất hiện hiện tượng co rút cơ mạnh và đau thì phải ngừng bài tập ngay lập tức. Nguyên nhân phổ biến nhất của các hiện tượng như vậy là thực hiện kéo giãn khi cơ chưa được khởi động kỹ, chưa được "làm nóng".

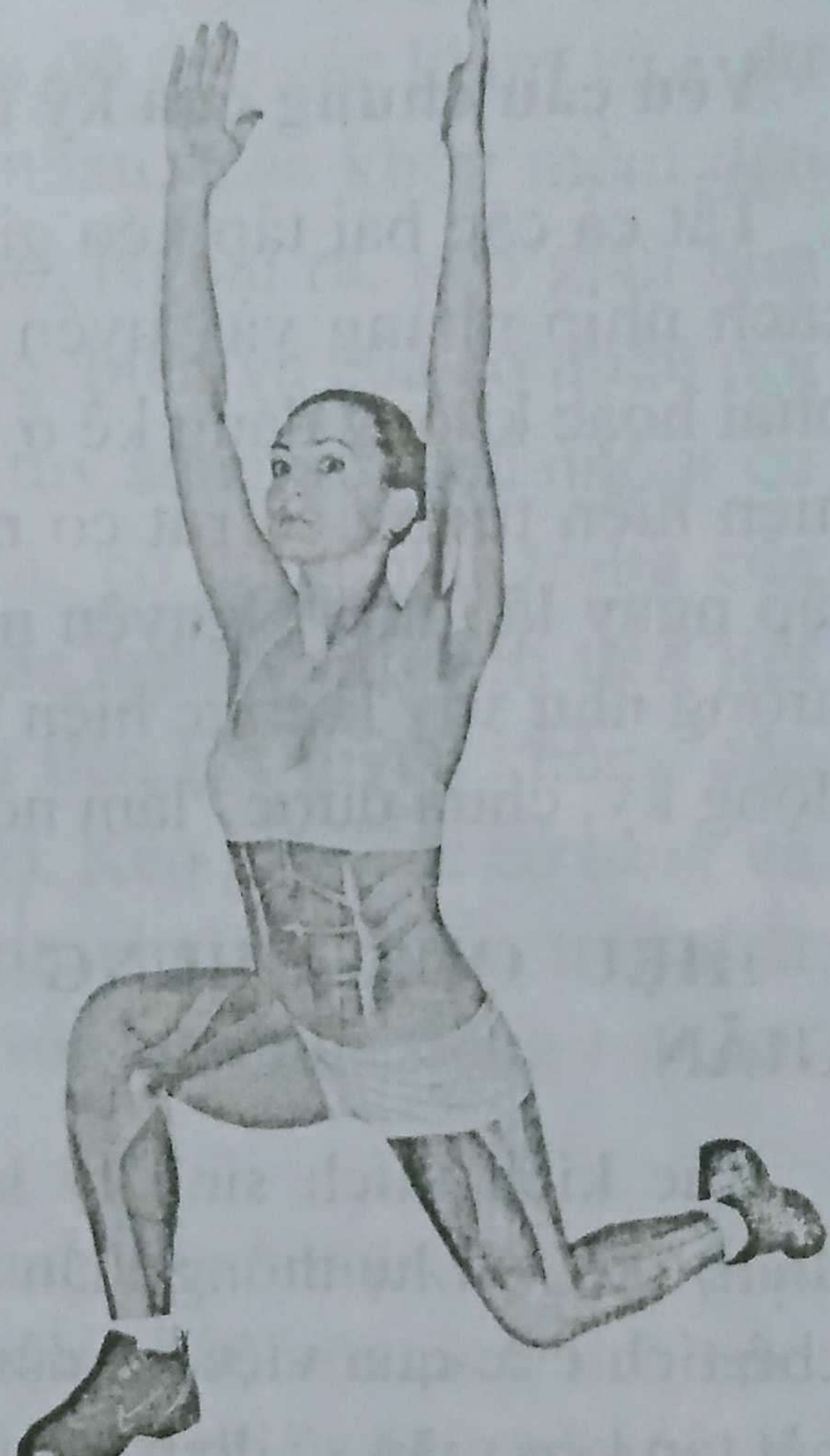
HIỆU QUẢ CHUNG CỦA CÁC BÀI TẬP KÉO GIÃN

Các kích thích sinh lý kích thích (tự nhiên và có chủ đích) đối với hệ thống thần kinh trung ương, đặc biệt là cơ chế tích cực qua việc sử dụng thường xuyên và hợp lý các bài tập kéo giãn sẽ đem lại những hiệu quả tuyệt vời như:

- Ổn định huyết áp.
- Phục hồi nhu động ruột.
- Điều chỉnh tâm, sinh lý.
- Nâng cao khả năng hoạt động chung.

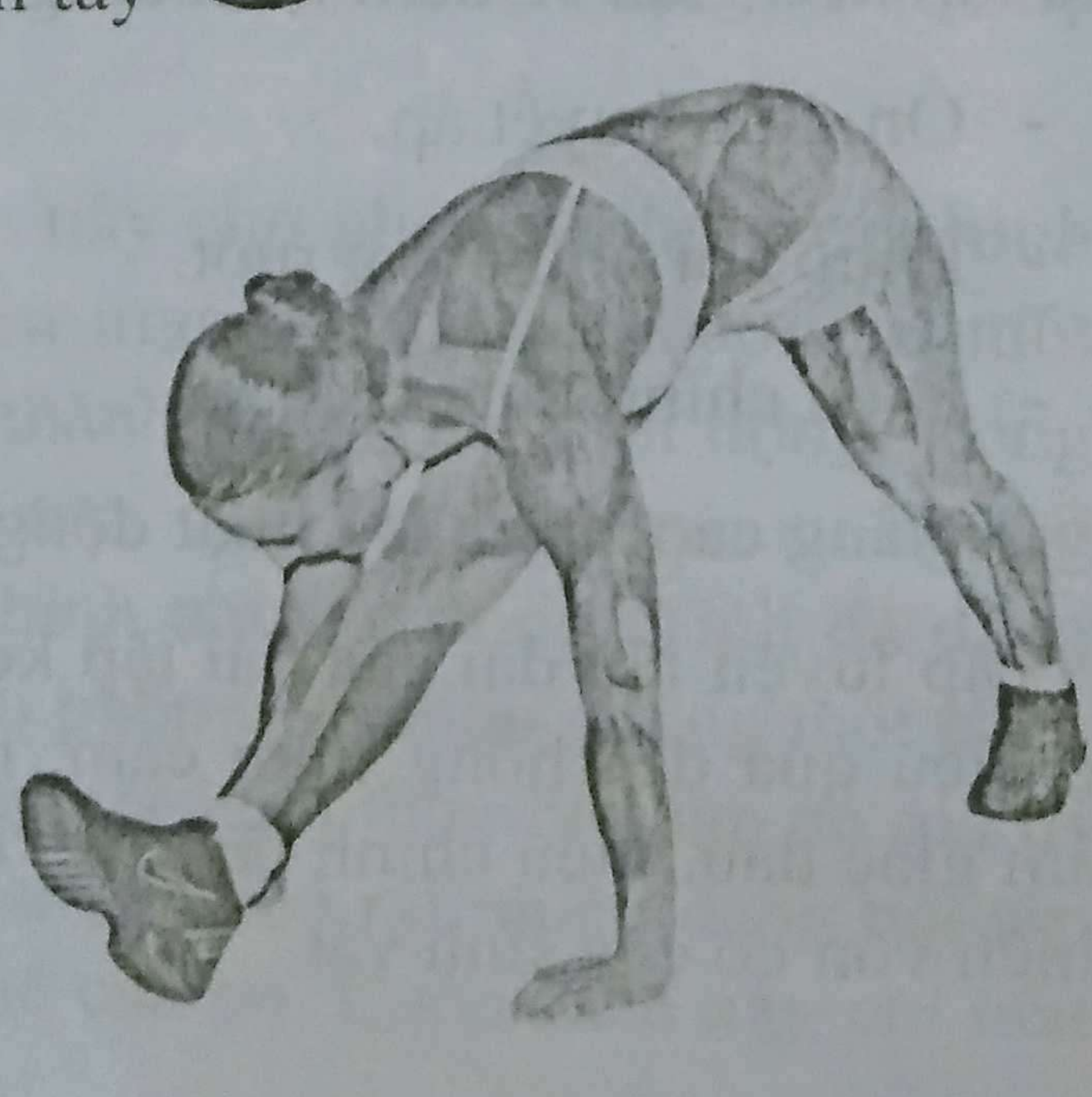
Tập luyện lâu dài các bài tập kéo giãn là một biện pháp có hiệu quả để chống trầm cảm, nâng giới hạn chịu đựng cảm giác đau, điều chỉnh tâm lý, "đánh thức" các cơ chế tự nhiên vốn có của sinh vật.

1. KÉO GIÃN CÁC CƠ TRƯỚC ĐÙI VÀ NHÓM CƠ GÂN KHOEO



Tư thế chuẩn bị: Một chân chống gối xuống sàn, chân kia ở phía trước, co gối vuông góc với đùi. Cơ thể từ đầu đến chân chống gối tạo thành đường thẳng. Vai thả lỏng và hạ thấp, ngực vươn ra trước, hai tay duỗi thẳng trên cao dọc theo thân.

Thực hiện động tác: Đổ thân trên ra trước, hạ trọng tâm bằng cách gập gối sau để chuyển hông ra sau cùng với chân trước duỗi thẳng, bàn tay chống xuống sàn. Thân thẳng, đầu dọc theo thân.



Hướng chuyển động: Khi cơ thể chuyển động ra trước thì trọng tâm di chuyển ngang ra trước và hơi xuống thấp một chút.

Khi chuyển động ra sau thì trọng tâm cũng di chuyển như vậy nhưng theo chiều ngược lại.

Thở tùy ý, ngừng di chuyển cùng lúc với nín thở có thể được định hình khi cơ thể ở phía trước.

Yêu cầu về tư thế:

- Đùi luôn song song với mặt sàn.

- Chân trước cần phải đặt trên sàn bằng cả bàn chân.

- Luôn giữ đầu gối và mắt cá hai chân trên một đường thẳng trong lúc hông hoạt động.



Điểm quan trọng:

- Toàn thân di chuyển khi các khớp hoạt động.

Những lỗi thường gặp:

- Không giữ ổn định cơ thể khi di chuyển đùi và thân mình.

- Hoạt động của vai bị gò bó.

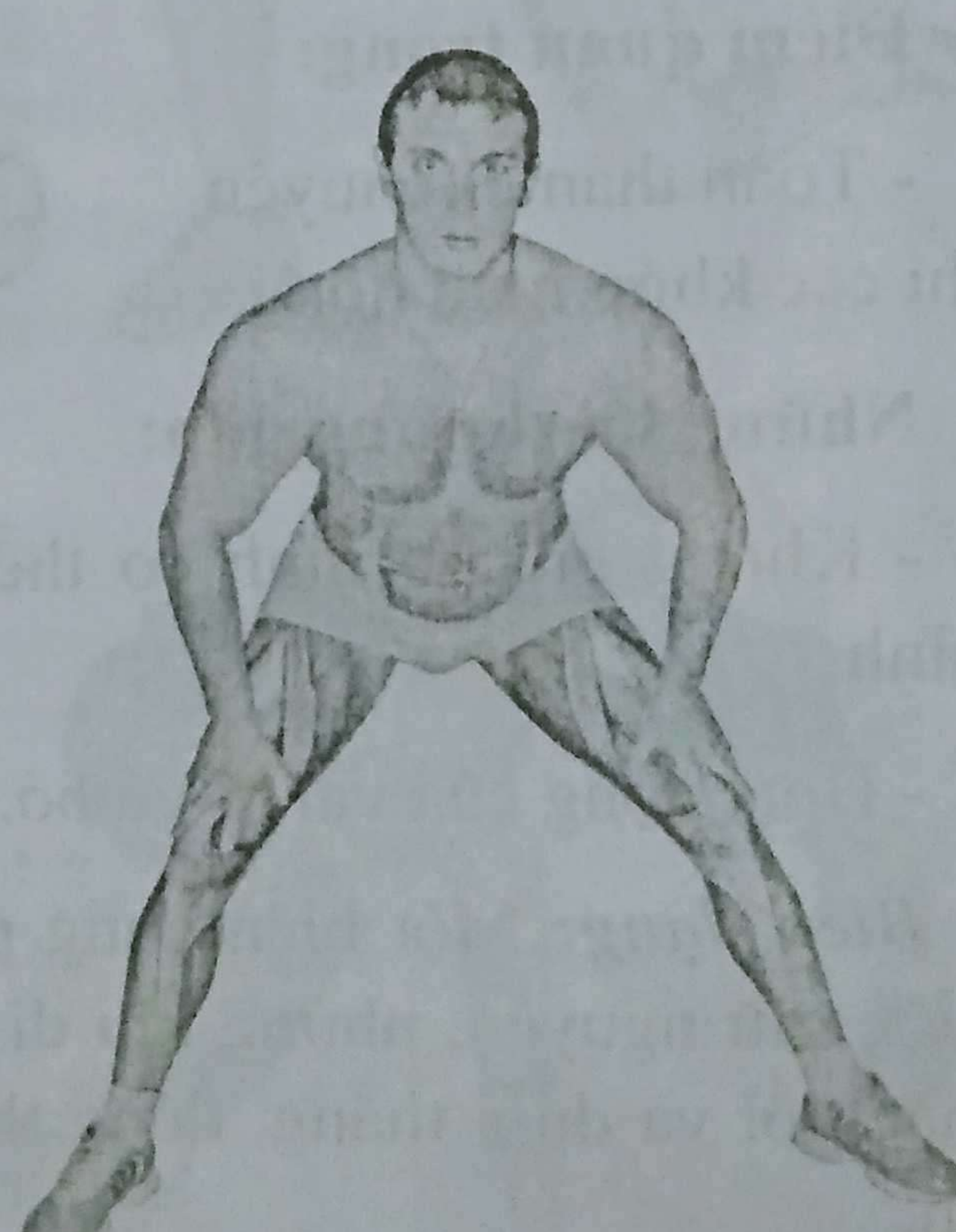
Biến dạng: Một biến dạng phức tạp hơn, chuyển động được giữ nguyên, nhưng khi di chuyển ra sau thì chân sau nhấc gối và duỗi thẳng, đồng thời đẩy thẳng tay ở hai bên đùi.

2. KÉO GIÃN CÁC CƠ DẠNG VÀ KHÉP KHI XOẠC NGANG

Tư thế chuẩn bị: Xoạc rộng chân với đầu gối hơi gấp, đặt tay lên gối, trọng lượng cơ thể được chia đều trên hai chân. Lưng thẳng, thân trên ngả ra trước một góc 45 độ. Mông ở sau gót chân. Ngực mở rộng, vai hạ.

Thực hiện động tác: Luân phiên chuyển cơ thể sang chân phải và chân trái bằng cách gấp gối chân này và duỗi thẳng chân kia. Mông luôn luôn ở sau gót, ngực và vai hướng về trước.

Hướng chuyển động: Trọng tâm cơ thể chuyển động theo hình vòng cung, Vị trí cao nhất là ở điểm giữa (hay vị trí ban đầu). Nhịp thở tùy ý nhưng phải nhịp nhàng, sâu và thoải mái.



Yêu cầu về tư thế:

- Lưng luôn luôn thẳng khi thực hiện bài tập.

- Lực của tay tỳ vào đầu gối có vai trò duy trì tư thế và sự thăng bằng của cơ thể.

Điểm quan trọng:

- Lựa chọn nhịp điệu

bài tập phù hợp cho phép thực hiện chuyển tư thế một cách nhịp nhàng mà không làm gián đoạn hít vào hay thở ra.



Những lỗi thường mắc:

- Nhấc ngón hoặc gót chân khi chuyển tư thế.

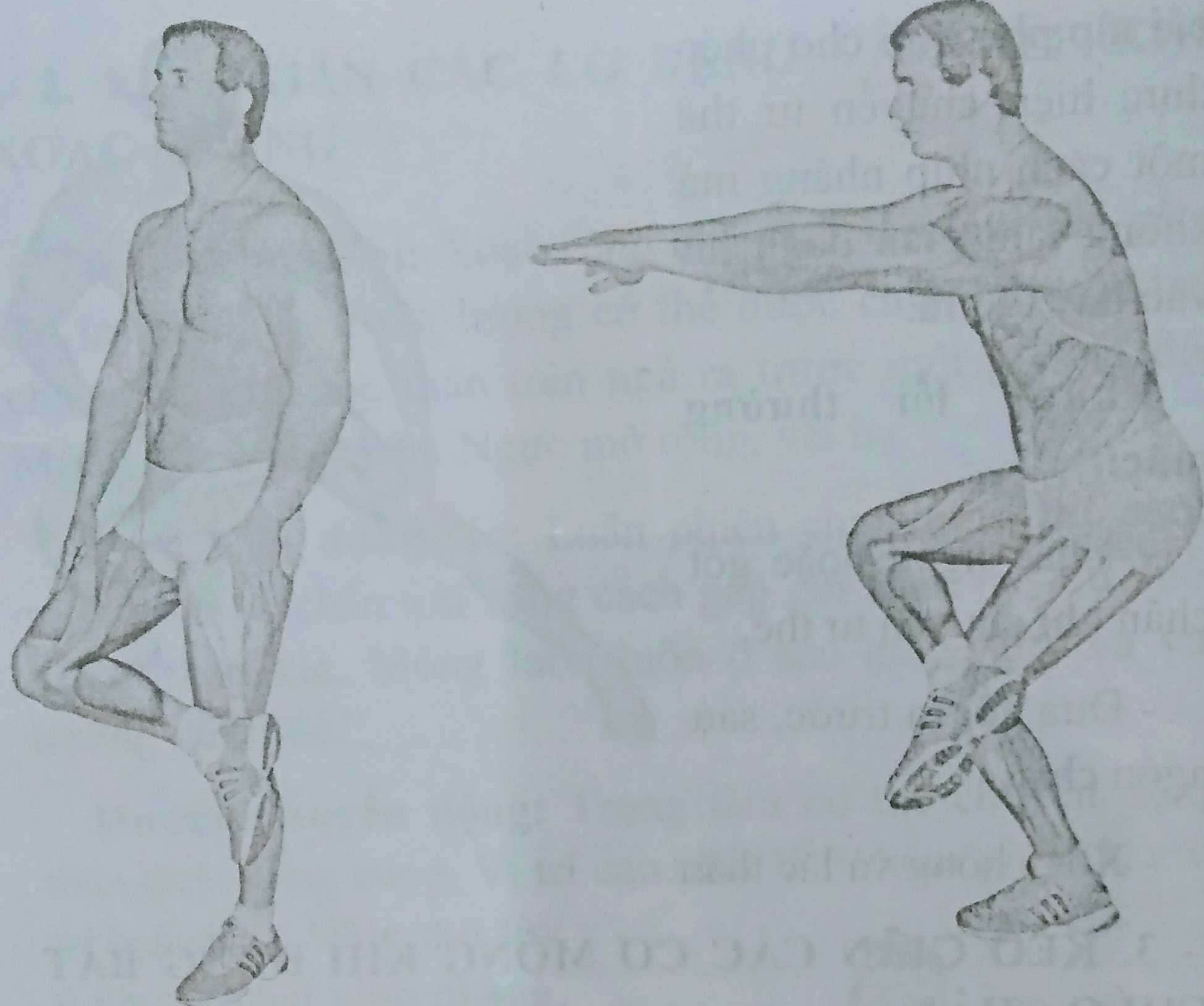
- Đưa gối ra trước, sau ngón chân

- Xoay hông và lắc thân.

3. KÉO GIÃN CÁC CƠ MÔNG KHI ĐỨNG BẮT CHÉO CHÂN

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, co một chân và tỳ bàn chân (má ngoài) vào đầu gối của chân kia. Lúc đó chân có hình như số 4. Tay thả lỏng tự nhiên duỗi dọc theo thân. Bài tập được thực hiện luân phiên giữa hai chân.

Thực hiện động tác: Ngồi trên chân chống bằng cách gấp gối gần vuông góc với đùi, giữ ổn định tư thế như vậy trong một khoảng thời gian nhất định. Thân ngả ra trước và tay đưa thẳng ra trước song song với mặt đất để giữ thăng bằng.



Hướng chuyển động: Cố gắng đến tối đa, lúc này đùi không song song với mặt sàn, tay giữ nguyên.

Hít vào nhanh ở tư thế ban đầu nhưng thở ra thật chậm ở tư thế thấp. Kết thúc động tác thì đứng lên từ từ rồi thở ra hết. Tiếp tục đổi chân rồi thực hiện như trên.

Yêu cầu về tư thế:

- Chân trụ vững trên mặt đất.

- Thân thẳng cố định, tay vươn thẳng ra trước để duy trì sự thăng bằng cơ thể.

Điểm quan trọng:

- Chân trụ vuông góc với sàn, các ngón hướng ra trước

- Cột sống và khung chậu giữ cố định, xương chậu không di chuyển ra trước

- Đầu duỗi thẳng.

- Tập trung sự chú ý vào trọng tâm cơ thể (dưới rốn một chút).

Những lỗi thường gặp:

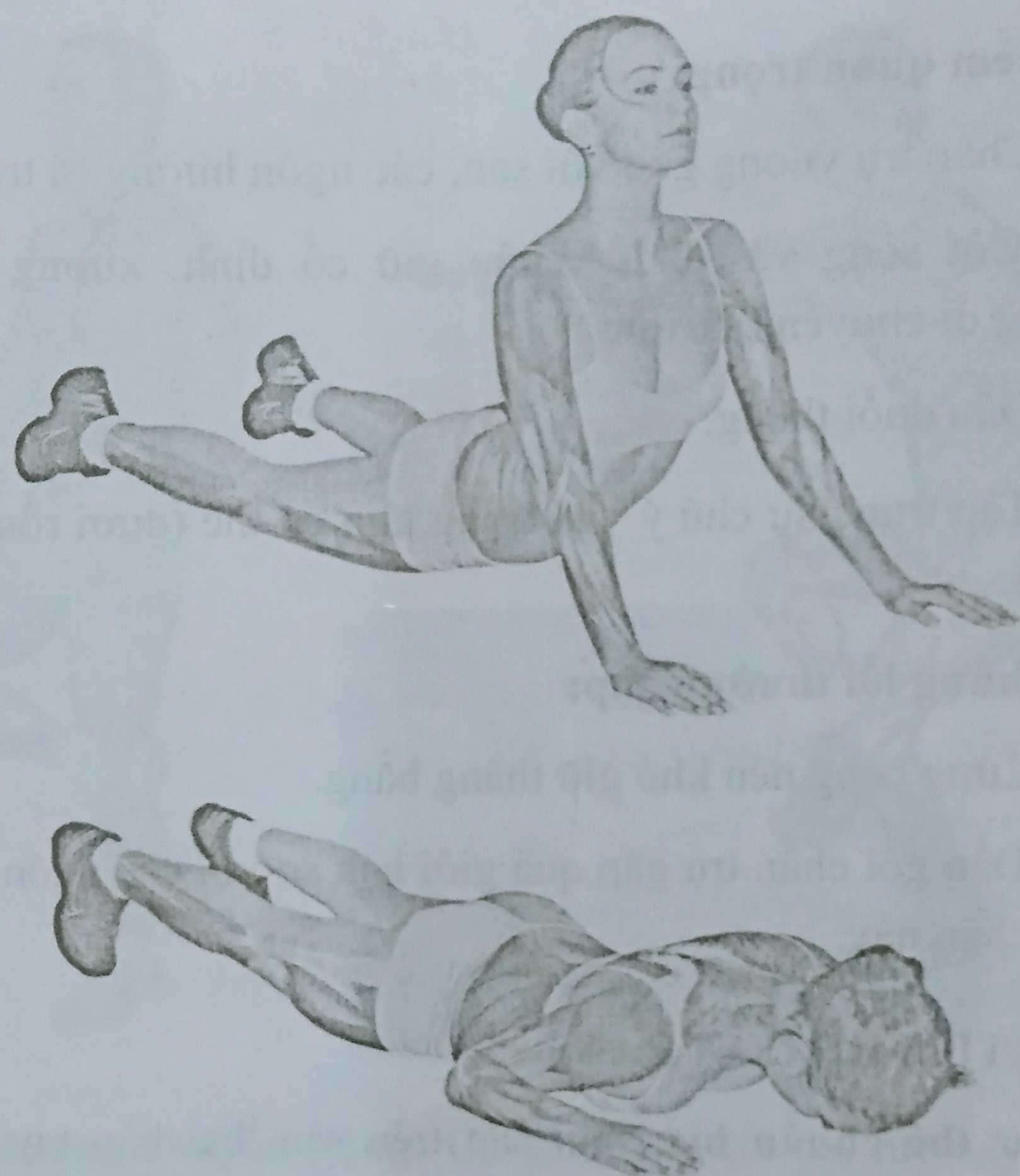
- Lưng cong nên khó giữ thăng bằng.

- Đầu gối chân trụ gập quá giới hạn so với các ngón của bàn chân này.

4. TƯ THẾ CON RẮN

Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, hai bàn tay đặt thoải mái cạnh vai, cẳng tay và khuỷu áp sát xuống sàn.

Thực hiện động tác: Thả lỏng vai đồng thời co mạnh các cơ vùng lưng và mông bằng cách đẩy mạnh tay lên trên, ngực và đầu vươn cao, mắt nhìn ra trước, đầu thẳng. Cố gắng vươn đầu đến vị trí cao nhất. Khuỷu tay duỗi thẳng, thân mình ưỡn nhưng hông và chân vẫn áp sát xuống sàn, cố gắng đến khi cảm thấy đau ở vùng lưng và chân.



Hướng chuyển động: Điểm giữa vai di chuyển theo đường cung ra sau. Hoạt động của cột sống là chủ yếu với sự giúp sức từ tay đẩy mạnh xuống sàn. Khi nâng và ưỡn hết thân thì thở ra, trở về vị trí ban đầu thì hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Co mạnh các cơ mông và phải ép đùi sát xuống sàn.
- Ngực và đầu phải vươn cao hết mức.

- Hai khuỷu tay luôn ở hai bên thân.

Điểm quan trọng:

- Cột sống khi ở vị trí bị uốn cong giống như một cánh cung.

- Chỉ dùng tay với không quá một nửa sức để nâng thân lên.

Những lỗi thường gặp:

- Đùi không sát sàn nhà.

- Nâng thân chỉ bằng sức mạnh của tay.

- Nâng vai và vai bị co cứng.

5. KÉO GIÃN CÁC CƠ CỦA ĐÙI VÀ CÁC CƠ DƯỚI CỦA LƯNG

Tư thế chuẩn bị: Ngồi xuống sàn, một chân duỗi thẳng ra trước, chân kia co gối và bắt chéo sang phía bên của chân duỗi, đặt toàn bộ bàn chân lên sàn, mắt cá ngoài của chân co ở vị trí khớp gối chân duỗi.

Thực hiện động tác: Dùng khuỷu tay đối diện ôm đầu gối chân co. Ngực ưỡn thẳng và ép đầu gối vào thân với lực tối đa có thể. Bàn tay phía chân co chống xuống sàn phía sau thân mình- tay này sẽ giúp cho cột sống được giữ thẳng. Giữ cố định thân cho đến khi kết thúc trong thời gian khoảng 20 giây hoặc 3-4 chu kỳ hít vào thở ra. Đổi chân và lặp lại như trên.

Hướng chuyển động: Phần trên cơ thể vặn trong khi cột sống vẫn giữ thẳng vuông góc với chân duỗi. Phần thân dưới hoàn toàn không di chuyển. *Cách thở tùy ý.*

Yêu cầu về tư thế:

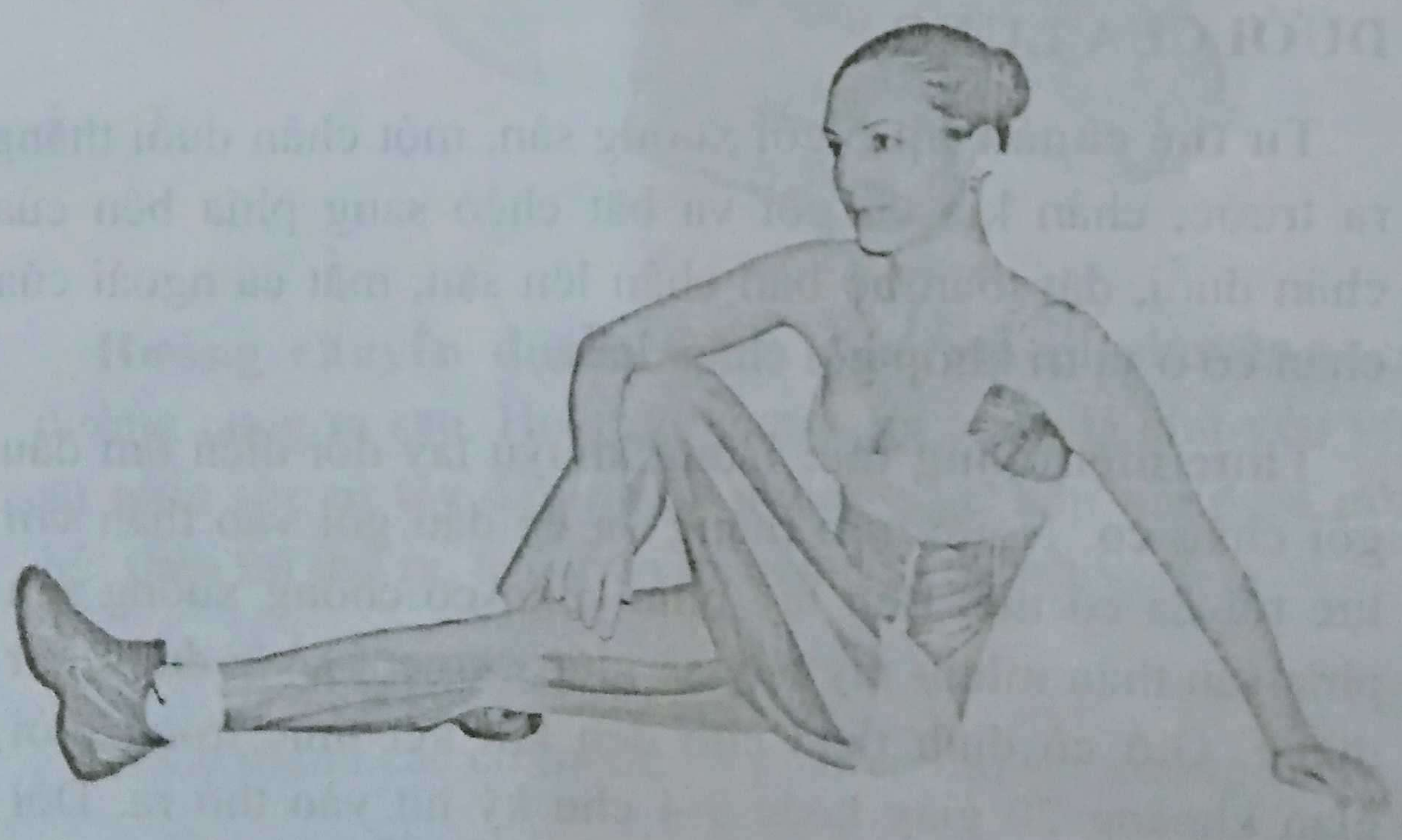
- Thân trên luôn được giữ thẳng, nhất thiết phải có sự tham gia của các cơ chi trên.

- Ngồi chắc chắn trên sàn và cố định hông bằng bàn tay chống sau thân mình.

Điểm quan trọng:

- Cong lưng

- Khi ép, chân co luôn áp sát mặt sàn.



Những lỗi thường gặp:

- Không được cong lưng.

- Chân co bị nhấc khỏi sàn khi ép

6. KÉO GIÃN CƠ VUÔNG THẮT LƯNG

Tư thế chuẩn bị: Nằm nghiêng, hai gối co sát ngực, tay ở phía dưới siết chặt đầu gối dưới vào ngực, tay ở trên nắm bàn chân trên, giữ cho hai đầu gối luôn sát nhau.

Thực hiện động tác: Co mạnh cơ mông, đưa đùi và gối của chân trên ra sau. Động tác này cần sự hỗ trợ của tay trên để kéo bàn chân ra sau, lên trên cho đến khi không di chuyển được nữa. Trở về vị trí ban đầu bằng cách gấp khớp hông và di chuyển khớp gối ra trước lên trên đến khi bằng với gối chân dưới. Nằm nghiêng sang phía kia và thực hiện như trên.



Hướng chuyển động. Thân và chân ở phía dưới giữ cố định, trong khi chân ở trên và hông di chuyển từ ngực xuống dưới ra sau (ở cuối động tác thì gót chạm vào mông). *Nhịp thở tùy ý.*

Yêu cầu về tư thế:

- Bụng thả lỏng, hai đùi song song.

Điểm quan trọng:

- Ở vị trí kết thúc động tác, cẳng chân và đùi phải nằm trên một mặt phẳng song song với sàn.

- Trong suốt thời gian thực hiện động tác, khớp gối luôn gấp hết biên độ.

- Toàn bộ hoạt động phải được thực hiện bởi sự nỗ lực co cơ của chân và hông: tay chỉ góp phần trợ giúp chứ không phải chủ yếu.

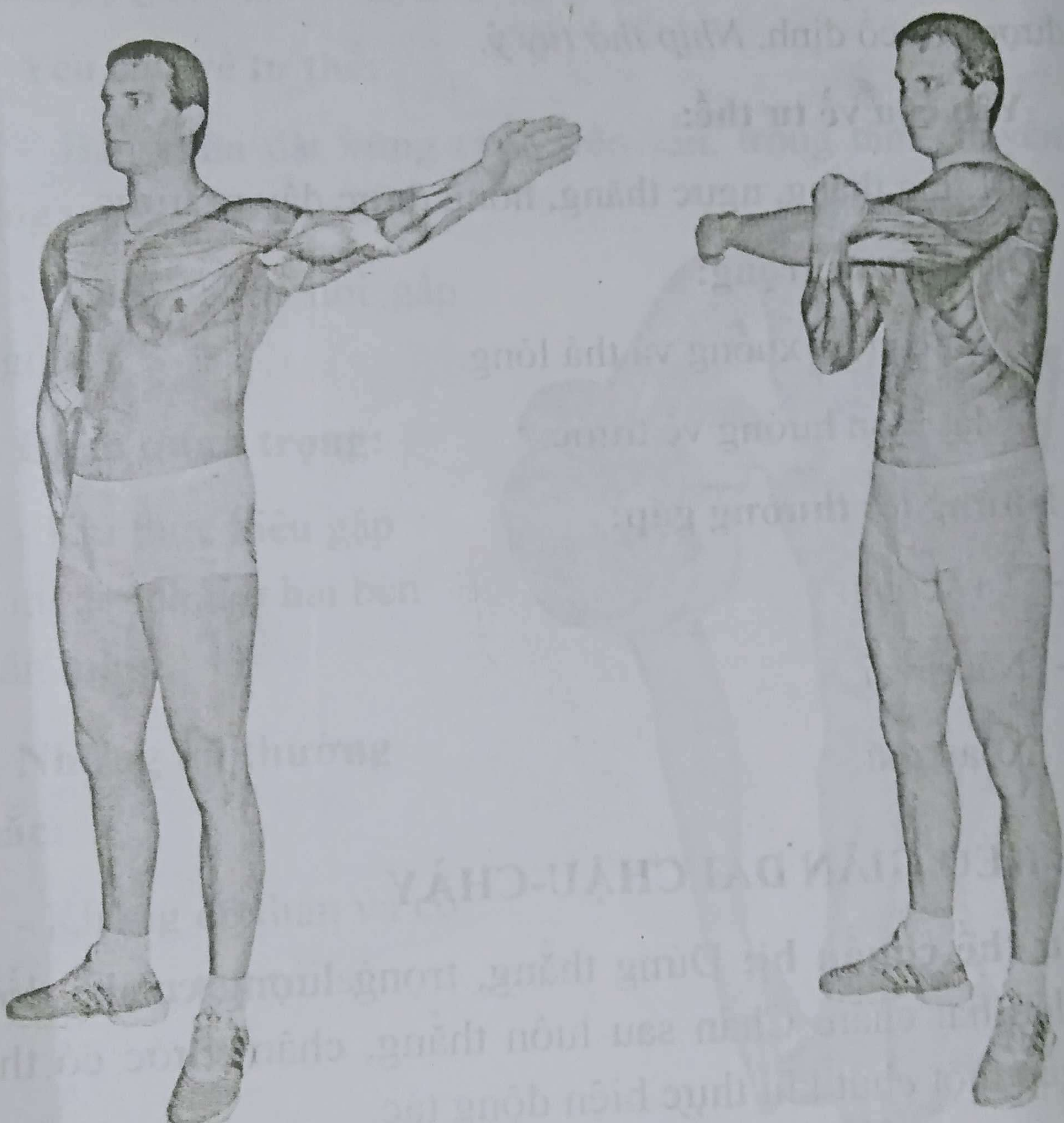
Những lỗi thường gặp:

- Thực hiện bài tập bằng sức của tay.



7. KÉO GIÃN NHỮNG CƠ Ở VAI VÀ PHẦN TRÊN CỦA LƯNG

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, một tay duỗi thẳng dọc theo thân, tay kia dạng sang bên, ngang vai, lòng bàn tay ngửa để ngón cái hướng ra sau. Tay duỗi thẳng ở khuỷu và duy trì tư thế như hình dưới đây.



Thực hiện động tác: Co cơ ngực và đưa tay ra trước trên một mặt phẳng nằm ngang. Khi tay đã hướng phía trước thì dùng cổ tay kia ôm lấy khuỷu ép mạnh cánh tay vào ngực. Lặp lại bài tập và đổi tay.

Hướng chuyển động:

Tay chuyển động trên một mặt phẳng ngang theo hình cung vòng quanh thân từ trước ra sau. Chân, hông và thân được giữ cố định. *Nhịp thở tùy ý.*

Yêu cầu về tư thế:

- Lưng thẳng, ngực thẳng, hông được đẩy ra trước.

Điểm quan trọng:

- Vai cần hạ xuống và thả lỏng.
- Mặt luôn hướng về trước.

Những lỗi thường gặp:

- Tay cong.
- Nâng vai.
- Xoay đùi.

8. KÉO GIÃN DẢI CHẬU-CHÀY

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, trọng lượng cơ thể dồn đều lên hai chân. Chân sau luôn thẳng, chân trước có thể hơi gấp một chút khi thực hiện động tác.

Thực hiện động tác: Bắt chéo chân ở vị trí mắt cá, gập thân duỗi thẳng tay để các ngón chạm đến sàn. Duy trì tư thế như vậy trong một khoảng thời gian, sau đó trở về tư thế đứng thẳng. Đổi chân bắt chéo và thực hiện động tác như trên.

Hướng chuyển động: Thân gập mạnh về trước. *Nhịp thở tùy ý.*

Yêu cầu về tư thế:

- Bàn chân đặt vững chắc trên sàn, trọng tâm chuyển sang gót chân.

- Chân trước hơi gấp ở gối.



Điểm quan trọng:

- Khi thực hiện gập thân, tay phải ở hai bên thân mình.

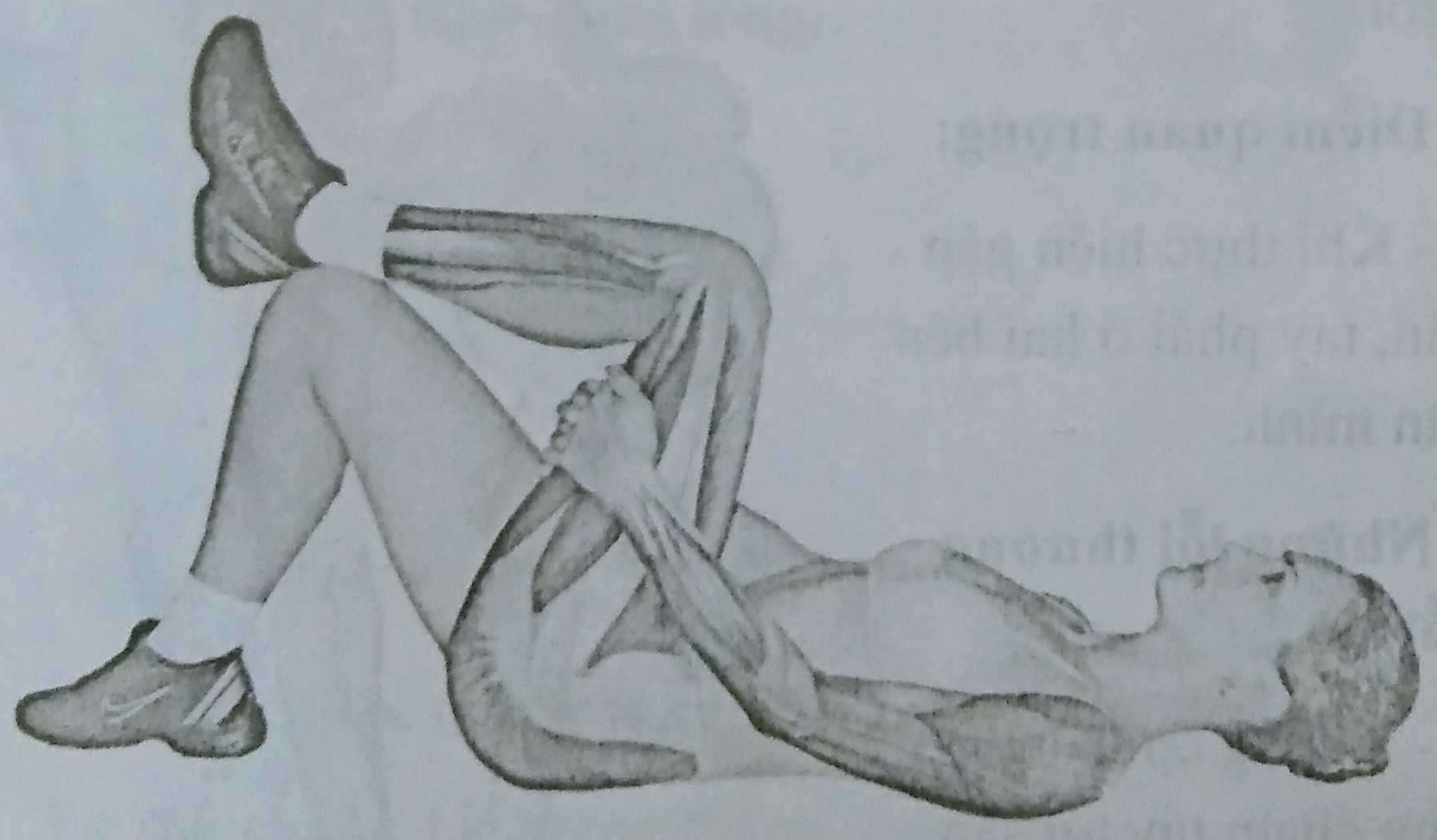
Những lỗi thường mắc:

- Không ép thân và cố gắng chạm tay tới sàn.

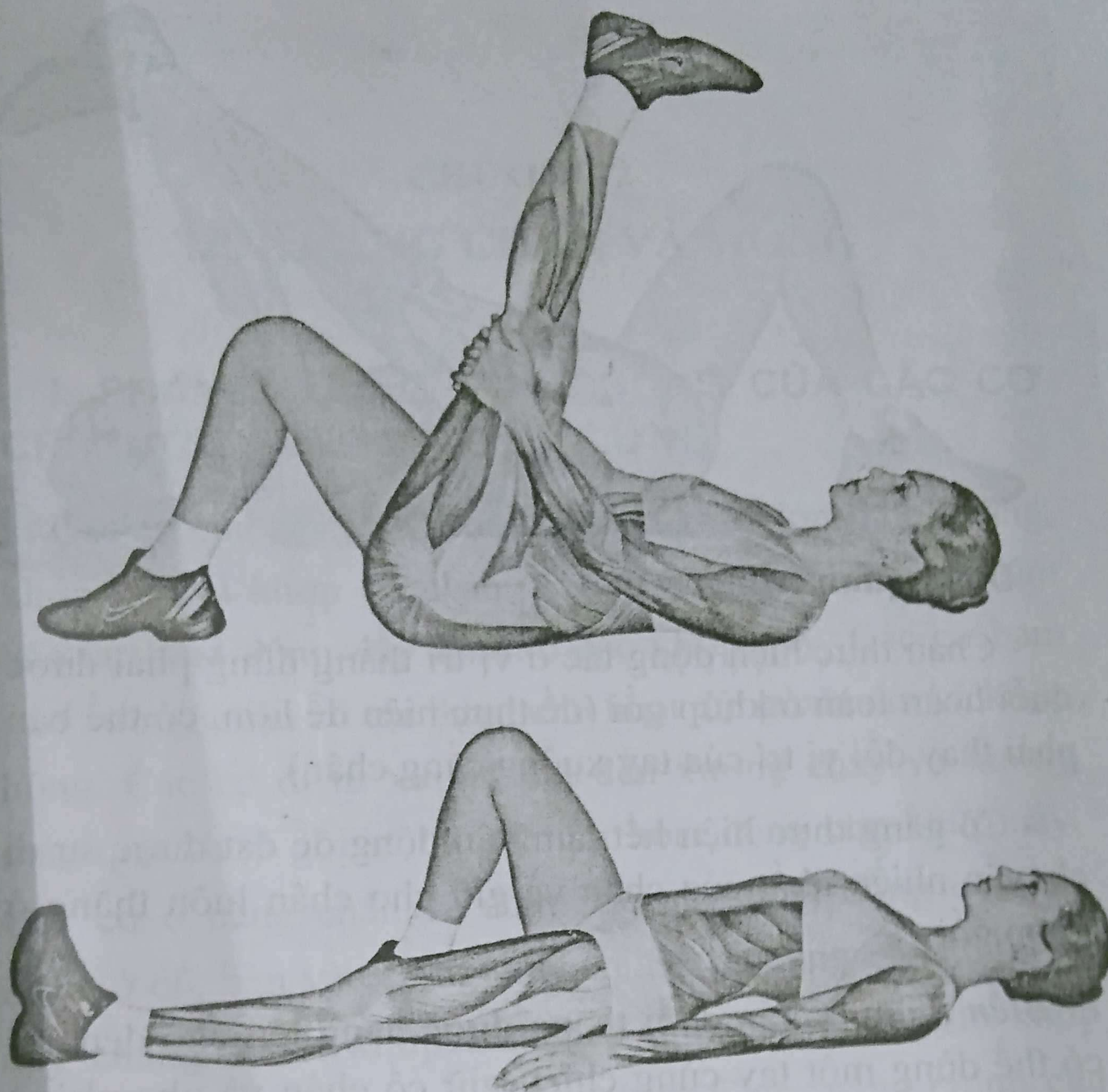
9. KÉO GIÃN TÍCH CỰC CÁC CƠ GÂN KHOEO

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa, một chân co gối chống bàn chân xuống sàn. Hai tay lồng vào nhau ôm vào sau đùi chân kia với cổ chân đặt lên đầu gối của chân chống trong trạng thái hoàn toàn thả lỏng.

Thực hiện động tác: Co mạnh các cơ phía trước đùi (cơ tứ đầu đùi), với sự hỗ trợ của tay để thực hiện gấp đùi tối đa đồng thời với duỗi thẳng hoàn toàn khớp gối. Tiếp theo, không thả lỏng các cơ, liên tục đưa chân lên và ép sát vào ngực. Hạn chế tối đa dùng lực của tay, giữ chân sát ngực trong thời gian khoảng 2 giây! Sau đó từ từ hạ chân trở về tư thế ban đầu.



Hướng chuyển động: Chân di chuyển theo đường vòng cung lên trên. *Nhịp thở tùy ý.*



Yêu cầu về tư thế:

- Lưng phải luôn giữ thẳng trong suốt thời gian thực hiện bài tập.
- Chân chống xuống sàn bằng cả bàn chân.
- Luôn nhớ rằng hông phải bất động.



Điểm quan trọng:

- Chân thực hiện động tác ở vị trí thẳng đứng phải được duỗi hoàn toàn ở khớp gối (để thực hiện dễ hơn, có thể bạn phải thay đổi vị trí của tay xuống cẳng chân).

- Cố gắng thực hiện hết tầm vận động để đạt được sự di chuyển nhiều nhất của chân và giữ cho chân luôn thẳng ở khớp gối.

Biến dạng: Chân duỗi thẳng được nâng lên cho đến khi có thể dùng một tay cùng chiều giữ cổ chân và nhẹ nhàng kéo vào ngực.

Những lỗi thường gặp:

- Tỳ vùng thắt lưng xuống sàn (gập lưng) khi duỗi thẳng chân.

- Nỗ lực quá mức để đưa chân về phía thân mình.

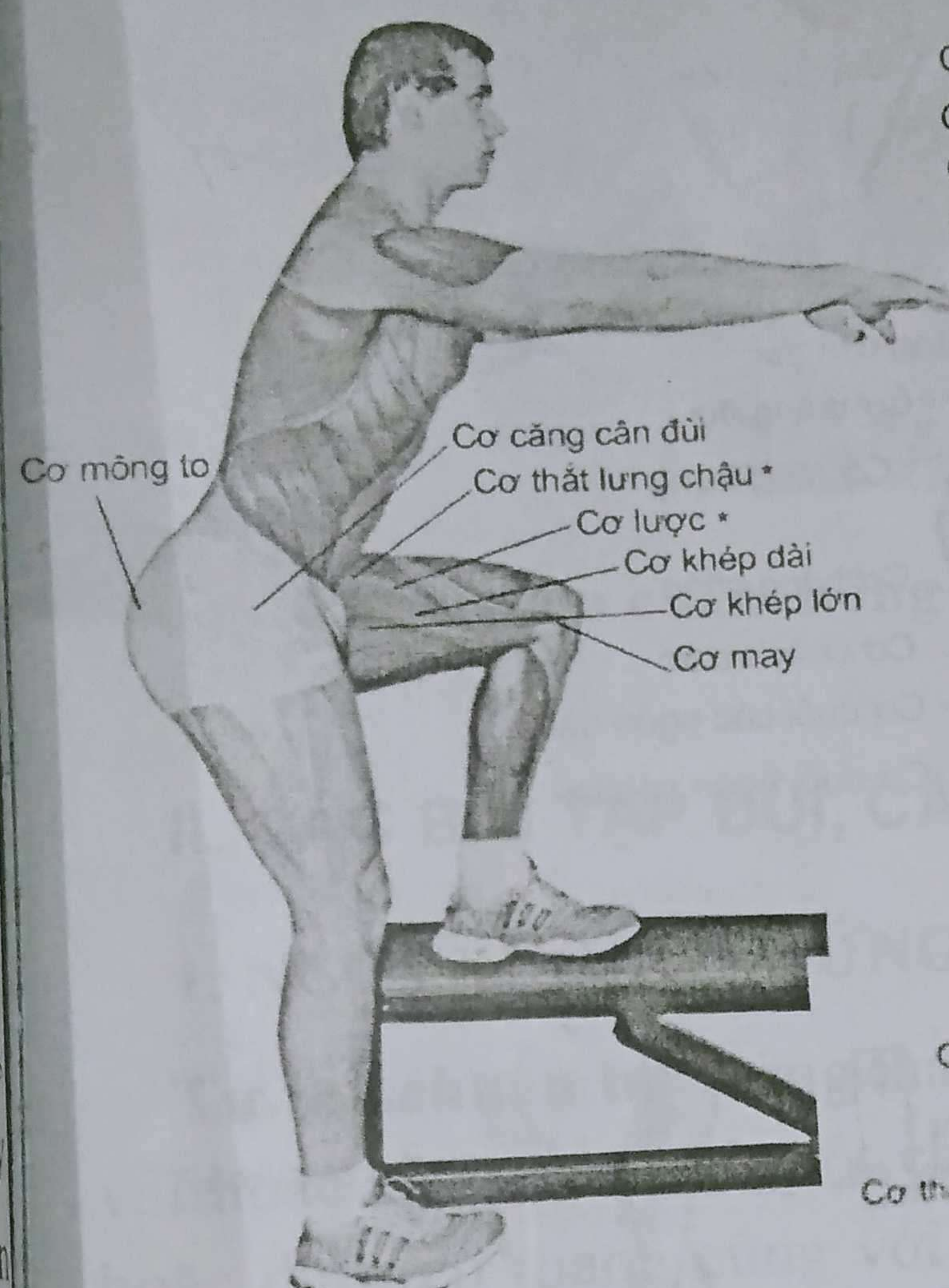
CHƯƠNG 2
ĐÙI, CẲNG CHÂN VÀ MÔNG

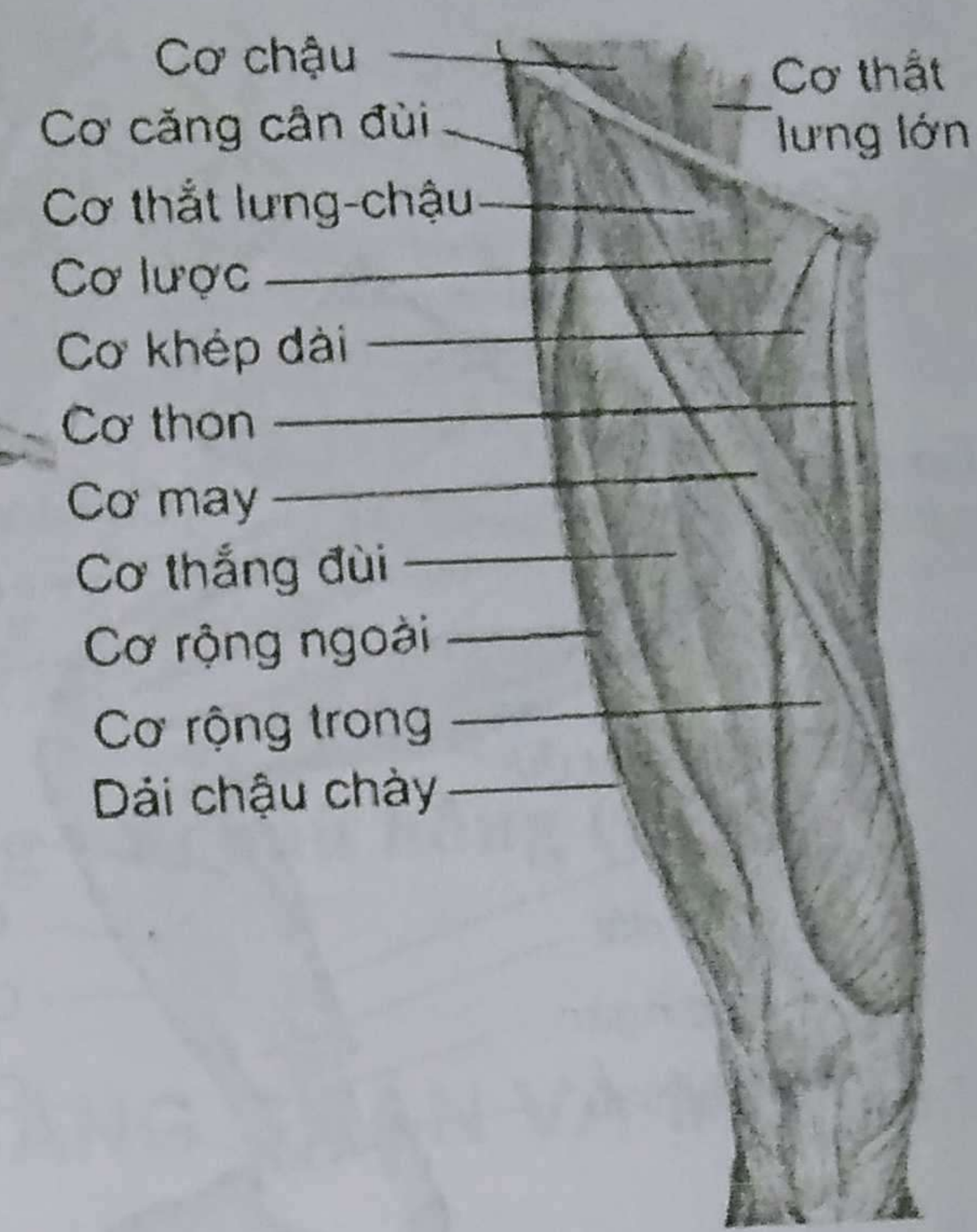
I. PHÂN BỔ CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA CÁC CƠ CHI DƯỚI, HÔNG VÀ THẮT LƯNG

Các cơ của chân được đặt giữa ba khớp lớn- khớp hông, khớp gối và khớp cổ chân, tính phù hợp của chúng đảm bảo sự hoạt động đầy đủ cho các khớp này. Các cơ bám vào xương chậu có tác dụng cho hoạt động của đùi và khớp hông. Các cơ đi từ xương đùi đến xương chày và xương mác qua khớp gối sẽ tạo nên sự hoạt động cho khớp này. Các cơ ở cẳng chân sẽ đảm bảo cho hoạt động của các khớp ở cổ, bàn và các ngón chân. Sự đa dạng của hệ thống dây chằng ở các khớp đảm bảo tính bền vững cho khớp trong chuyển động theo các hướng. Chức năng chính của chân là sự phối hợp hoạt động các cơ của đùi, cột sống và lưng làm cho cơ thể chuyển động. Những cơ của đùi phần lớn bám vào xương chậu và chịu trách nhiệm chủ yếu cho hoạt động của chân. Sự phát triển những cơ này thường bị cản trở do tập luyện không đúng, chỉ tập trung hoạt động

theo một trục của khớp (trong khi khớp hông có ba trục hoạt động) hoặc theo một hướng nhất định. Ngoài ra, việc sử dụng có hiệu quả sức mạnh của nhóm cơ chi trên và thân mình cuối cùng đều phụ thuộc vào sự phát triển của nhóm cơ làm trụ (là chi dưới) cùng với khả năng sử dụng chúng một cách hợp lý để chuyển sức mạnh nhóm cơ này lên phía trên. Tác dụng trị liệu của các bài tập vận động khi tập luyện nhóm cơ ở vùng chậu và chân chính là do hoạt động của những khối cơ lớn nhất và mạnh nhất của cơ thể tạo nên. Hoạt động của chân giúp sức cho hoạt động của tim, các cơ của chân tham gia tích cực vào việc bơm máu tĩnh mạch trở về tim, loại bỏ sự ứ trệ máu trong khoang bụng và khung chậu, tăng lưu thông máu ở các cơ quan nội tạng. Cần nhớ rằng, sự ứ trệ máu tĩnh mạch trong ổ bụng và khoang chậu là một mắt xích quan trọng làm tăng nguy cơ xuất hiện các bệnh như viêm bộ phận sinh dục nữ mãn tính, viêm tuyến tiền liệt ở nam, bệnh trĩ, bệnh gan, bệnh về tuyến tụy liên quan đến tiểu đường… Sự đòi hỏi cao về năng lượng của cơ bắp khi hoạt động sẽ kích thích quá trình trao đổi chất của cơ thể. Hoạt động cơ bắp tích cực có ảnh hưởng đến hoạt động hệ thần kinh: chức năng tâm lý phát triển cũng như điều chỉnh hoạt động hệ thần kinh thực vật.

CÁC CƠ CỦA CHÂN, HÔNG VÀ THẮT LƯNG



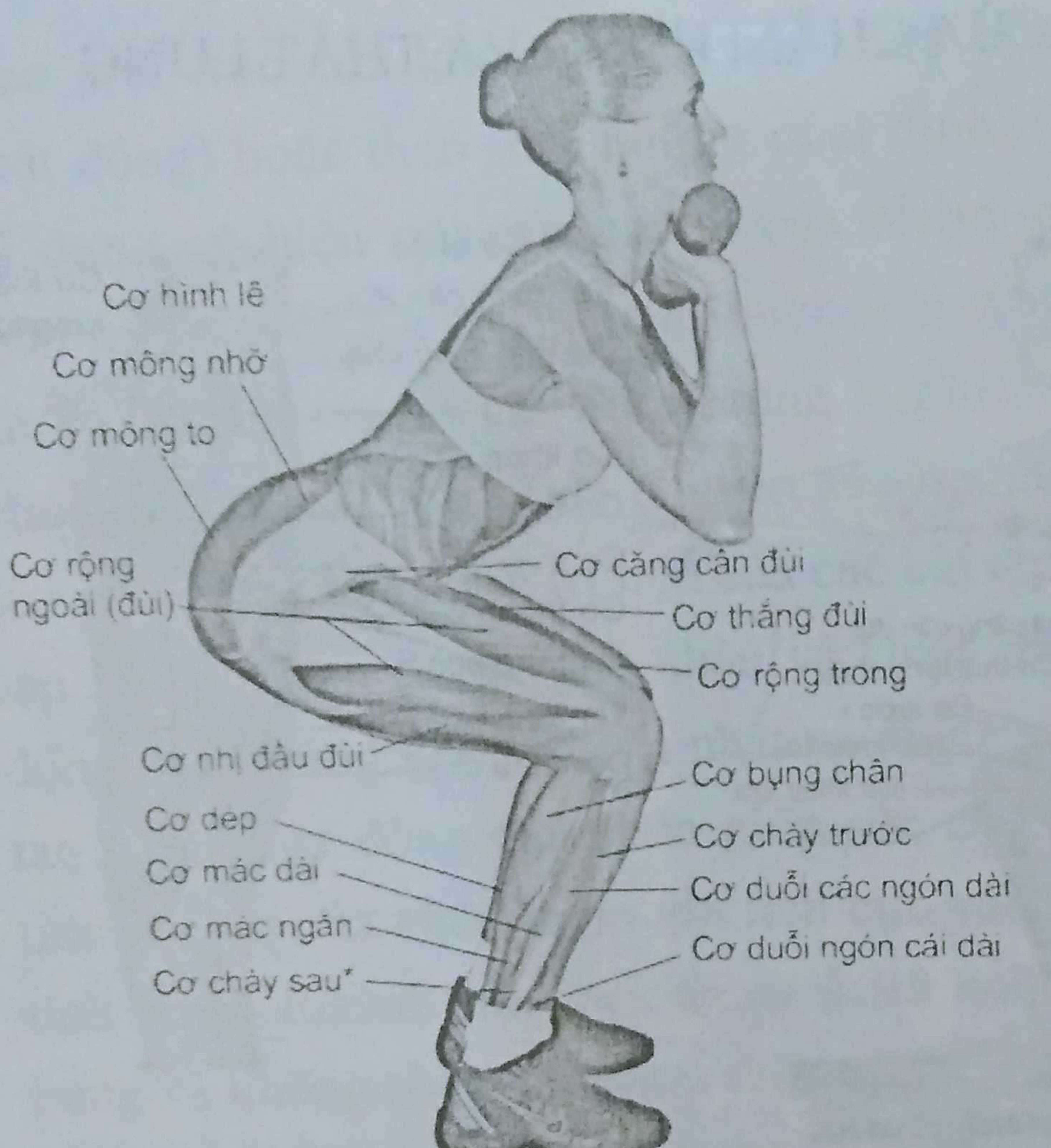


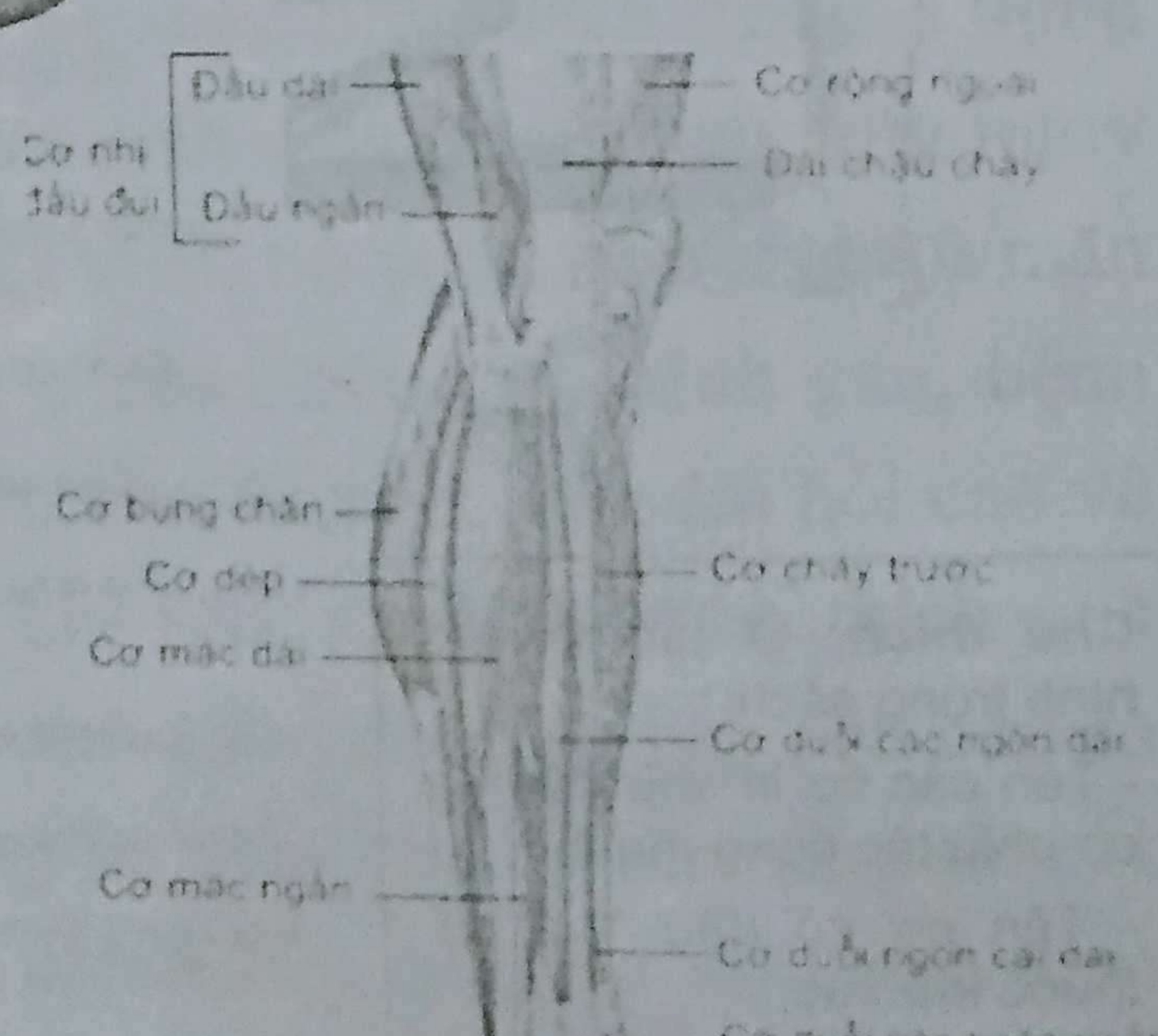


Chú thích: Ở tất cả các hình trong sách:

- Tên các cơ in chữ đậm là cơ chịu tác động mạnh.
- Tên cơ có dấu * là cơ thuộc lớp sâu.

Các cơ của đùi và chậu hông







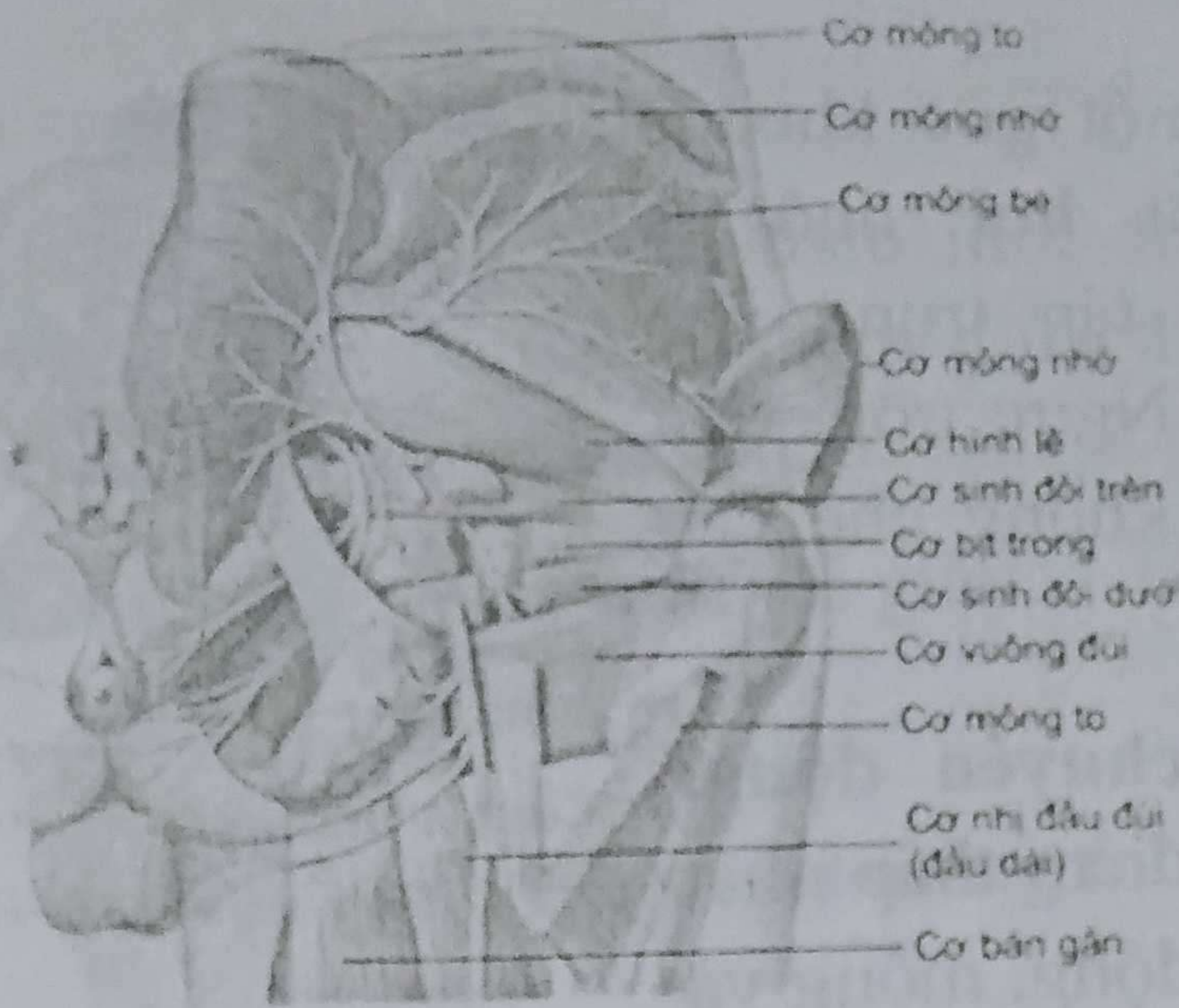
Các cơ của chân, hông và c

ÁC BÀI TẬP ĐÙI, CẲNG

ỒI XUỐNG - ĐỨNG LÊ

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, b... rộng hơn vai một chút. Đ... cơ thang cùng với phần ... (ngoài) xương vai. Tay nắ... hông (chiều rộng nắm đò... ...lên nhóm cơ nào). Vai ... Mắt nhìn ra trước và h... ...lượng cơ thể phân bố đều...

...hiện động tác: ...



Các cơ của chân, hông và chậu hông (tiếp)

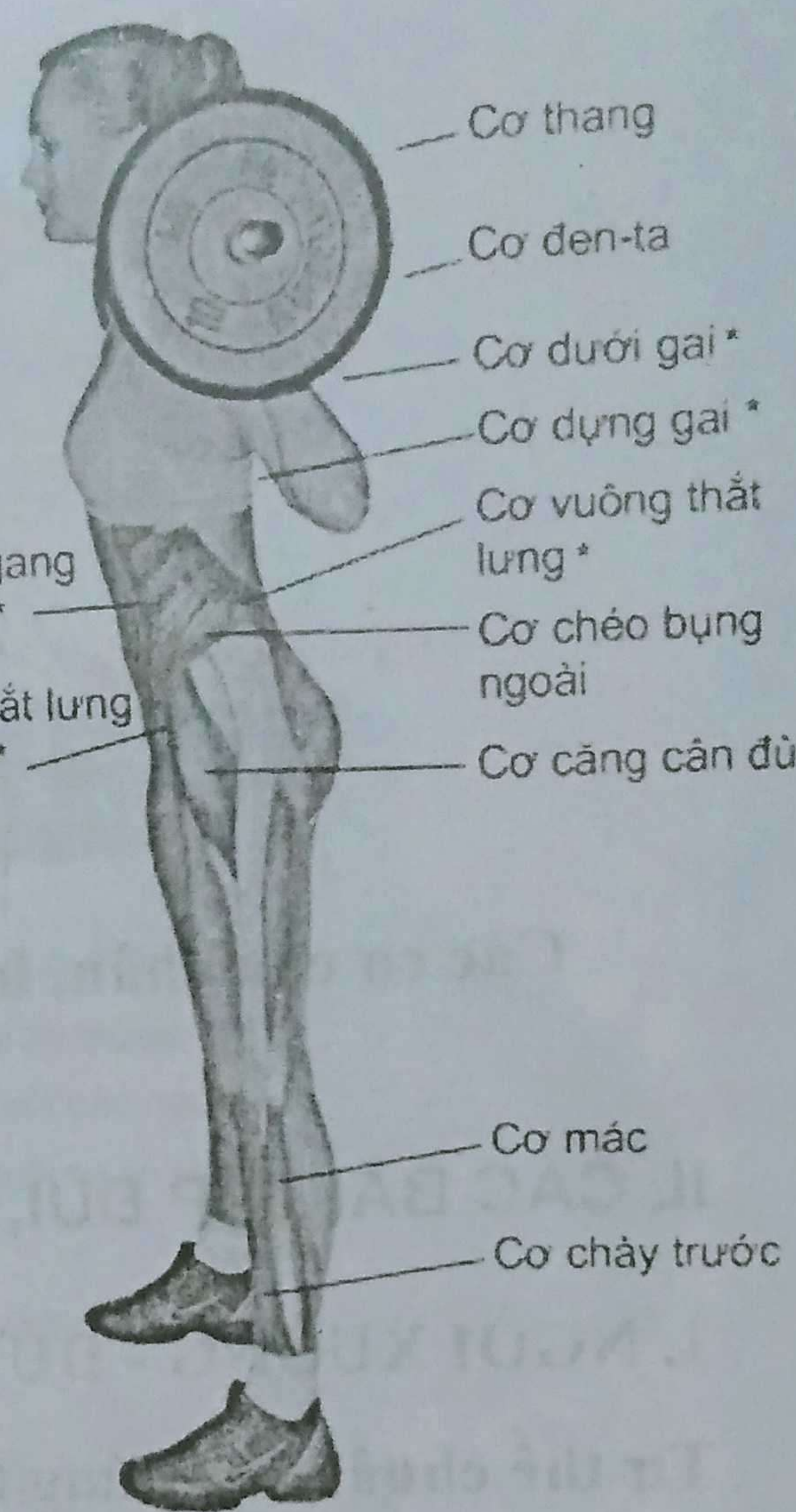
II. CÁC BÀI TẬP ĐÙI, CẲNG CHÂN VÀ MÔNG

1. NGỒI XUỐNG - ĐỨNG LÊN VỚI TẠ ĐÒN

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, bàn chân song song bằng vai hoặc rộng hơn vai một chút. Đòn tạ đặt trên cơ thang hoặc dưới cơ thang cùng với phần sau cơ đen-ta phía sau góc trên (ngoài) xương vai. Tay nắm đòn tạ rộng hơn chiều rộng của hông (chiều rộng nắm đòn tạ được xác định khi đặt đòn tạ lên nhóm cơ nào). Vai đưa ra sau, ngực ưỡn, lưng thẳng. Mắt nhìn ra trước và hơi chếch lên khoảng 20 độ. Trọng lượng cơ thể phân bố đều trên hai chân.

Thực hiện động tác: Ngồi xuống, gấp gối, mông nhô ra sau và ưỡn lưng, giữ cho lưng luôn ưỡn. Gập ở khớp hông và khớp gối cho đến khi đùi song song với sàn, thân

nghiêng một góc khoảng 45độ. Gối hơi nhô ra trước, lực tập trung vào mũi chân. Ngực ưỡn, đầu vươn cao, khống chế các cơ bụng.



Hướng chuyển động: Để đạt đến điểm thấp nhất của chuyển động, mông và eo di chuyển xuống dưới và ra sau, gối chuyển động ra trước; sau đó gối, đùi và lưng đồng thời hoạt động để nâng cơ thể lên.

Chuyển động xuống dưới thực hiện hít sâu cơ ngực căng sẽ giúp cho hoạt động hít vào dễ dàng hơn. Thở ra khi đứng lên.

Biến dạng: Để huy động sự tham gia của cơ tam đầu cẳng chân (sau cẳng chân) có thể kê gót cao lên khoảng 3-5cm, nhưng sẽ khó duy trì sự thăng bằng.

Yêu cầu về tư thế:

- Lưng thẳng, vai thả lỏng và đưa ra sau.

- Khống chế cơ bụng.

- Tay nắm chặt đòn tạ.

Điểm quan trọng:

- Trọng tâm của tạ di chuyển theo một đường thẳng đứng qua tâm của chân đế tức là điểm giữa đường thẳng nối điểm cao nhất của 2 cung bàn chân.

- Duy trì sự cân bằng trong một vài giây.

Tác dụng với hệ cơ:

- Phát triển mạnh và làm nổi rõ cơ mông to.

- Tăng sức mạnh của đùi.

Những cơ chính tham gia:

- Cơ nhị đầu đùi.
- Cơ mông to.
- Cơ mông nhỡ.
- Cơ thẳng đùi.
- Cơ rộng giữa.
- Cơ rộng trong.
- Cơ rộng ngoài.

Tác dụng trị liệu: Cải thiện lưu thông máu ở khoang chậu và khoang bụng: khôi phục chức năng vận động của tất cả các cơ quan, giảm quá trình viêm, loại bỏ sự ứ đọng mật, tăng tổng hợp testosterol (hoocmon sinh dục nam) ở tinh hoàn.

- Phục hồi chức năng tuyến tụy trong viêm tụy.

Những lỗi thường gặp:

- Gối đưa ra trước quá giới hạn các ngón chân sẽ khó duy trì sự thăng bằng.

- Mất cân bằng sẽ dẫn tới chấn thương cột sống, đặc biệt khi tập với tạ nặng.

- Đòn tạ trượt từ vai lên cổ có thể gây thương tích cổ và chà sát da nên cần phải giữ tạ thật chắc chắn.

- Co cứng hay thả lỏng gối- gối đưa ra trước quá, cần chú ý khoảng cách hai gối không rộng quá và không vượt quá bàn chân.

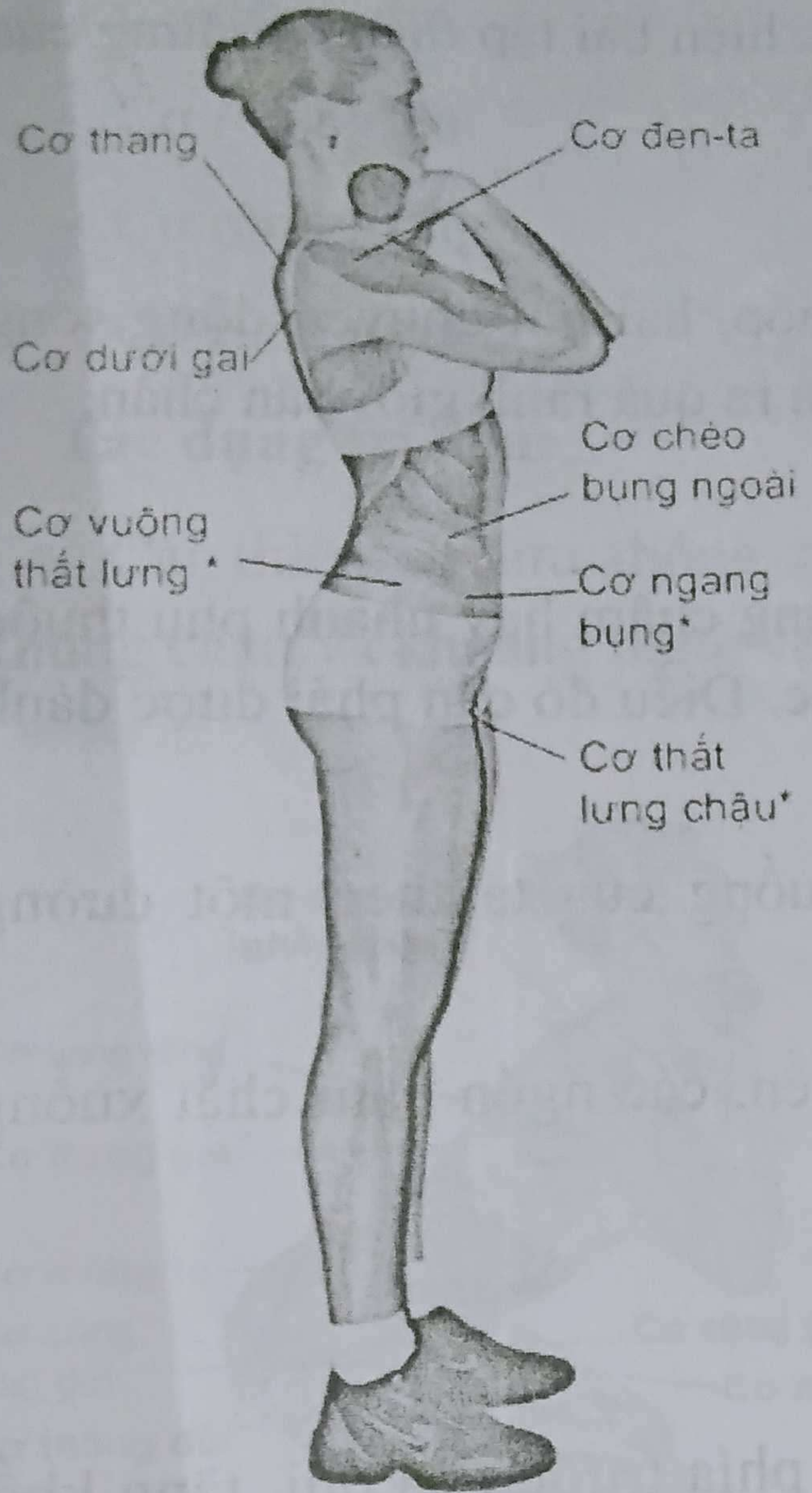
Lưu ý:

- Gia tăng áp lực bụng có thể dẫn tới những biến chứng đối với bệnh trĩ và các vấn đề về tĩnh mạch chi dưới.

- Tăng trọng lượng tạ đột ngột làm tăng nguy cơ trượt các đốt sống lưng.

2. NGỒI XUỐNG - ĐỨNG LÊN VỚI TẠ ĐÔI TRƯỚC NGỰC

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, lưng thẳng, chân rộng hơn vai một chút, hai bàn chân song song hoặc hơi chếch sang bên. Tạ đòn (hoặc tạ đôi) đặt trên các cơ của vai. Tay giữ đòn tạ hoặc tạ đôi, khuỷu tay đưa ra trước, ngực thẳng, đầu hơi ngẩng cao.



Thực hiện động tác. Ngồi xuống bằng gấp gối, lưng vẫn giữ thẳng, đầu hơi ngẩng cao, cho đến khi đùi song song với sàn. Khuỷu tay đưa ra trước, hai tay vẫn giữ đòn tạ. Sau đó từ từ đứng lên.

Hướng chuyển động: Trọng tâm cơ thể chuyển động lên trên, xuống dưới theo đường thẳng đứng thông qua gấp và duỗi khớp gối. Không nên ngồi xuống quá sâu vì có thể gây chấn thương dây chằng khớp gối.

Khi ngồi xuống thì hít vào vì lúc đó lồng ngực được căng ra, khi đứng lên thì thở ra.

Biến dạng: Để tăng cường sự tham gia của các cơ phía sau cẳng chân, có thể kê gót lên cao 3-5 cm, tuy sẽ khó khăn hơn trong việc duy trì sự cân bằng, nhưng sẽ tăng tải trọng cho bắp chân. Để tăng sức nặng cho các cơ của đùi

(nhóm cơ nông) có thể thực hiện bài tập theo thế đứng của võ sĩ sumo.

Yêu cầu về tư thế:

- Vai đưa ra sau, bụng thóp, hai gối chuyển động song song và thẳng lên, không đưa ra quá ranh giới bàn chân.

Điểm quan trọng:

- Chuyển động lên và xuống chậm hay nhanh phụ thuộc vào trọng lượng vật mang vác. Điều đó cần phải được đánh giá một cách chính xác.

- Chuyển động lên và xuống của tạ theo một đường thẳng.

- Bàn chân không di chuyển, các ngón bấm chặt xuống sàn.

Tác dụng với hệ cơ:

- Phát triển nhóm cơ nông phía trước của đùi, tăng khối lượng của đùi và mông.

- Tăng sức mạnh của đùi.

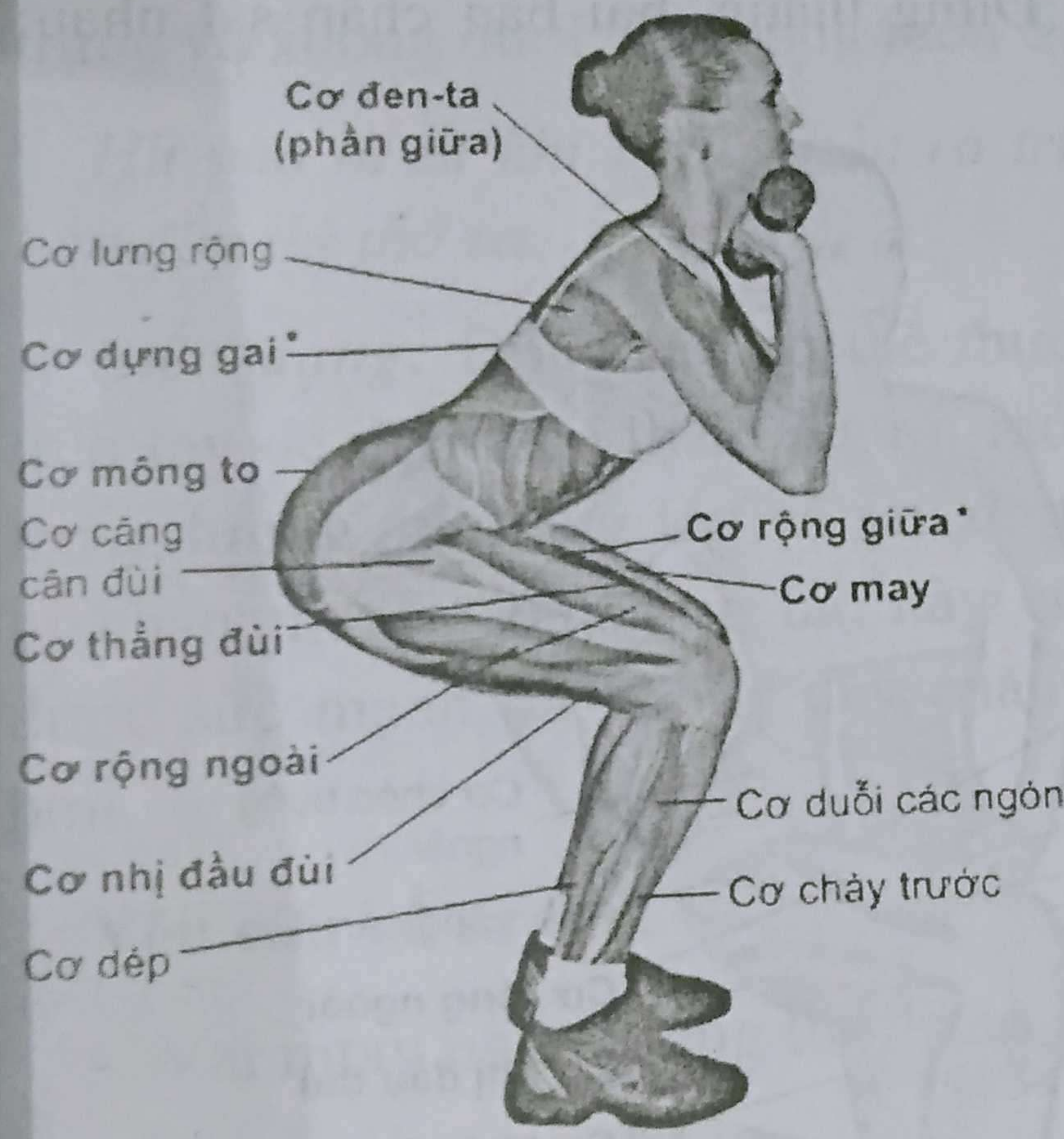
Các cơ chính tham gia:

- Cơ nhị đầu đùi.
- Cơ dựng gai (cơ uỡn cột sống).
- Cơ mông to.

- Cơ thẳng đùi.
- Cơ rộng giữa.
- Cơ rộng trong.
- Cơ rộng ngoài.

Tác dụng trị liệu:

- Cải thiện sự lưu thông máu cho các cơ quan trong khung chậu và khoang bụng với những kết quả tích cực.



- Không như những bài tập trước đó, bài tập này lớn làm tăng áp suất khoang ngực ở mức độ lớn, tăng lực cơ hô hấp, khắc phục hiện tượng khó thở.

- Tác dụng điều trị trong viêm tuyến tiền liệt và chứng bất lực ở nam giới, lãnh cảm ở phụ nữ.

- Tác dụng trong điều trị các bệnh suy nhược thông thường (nhất là táo bón).

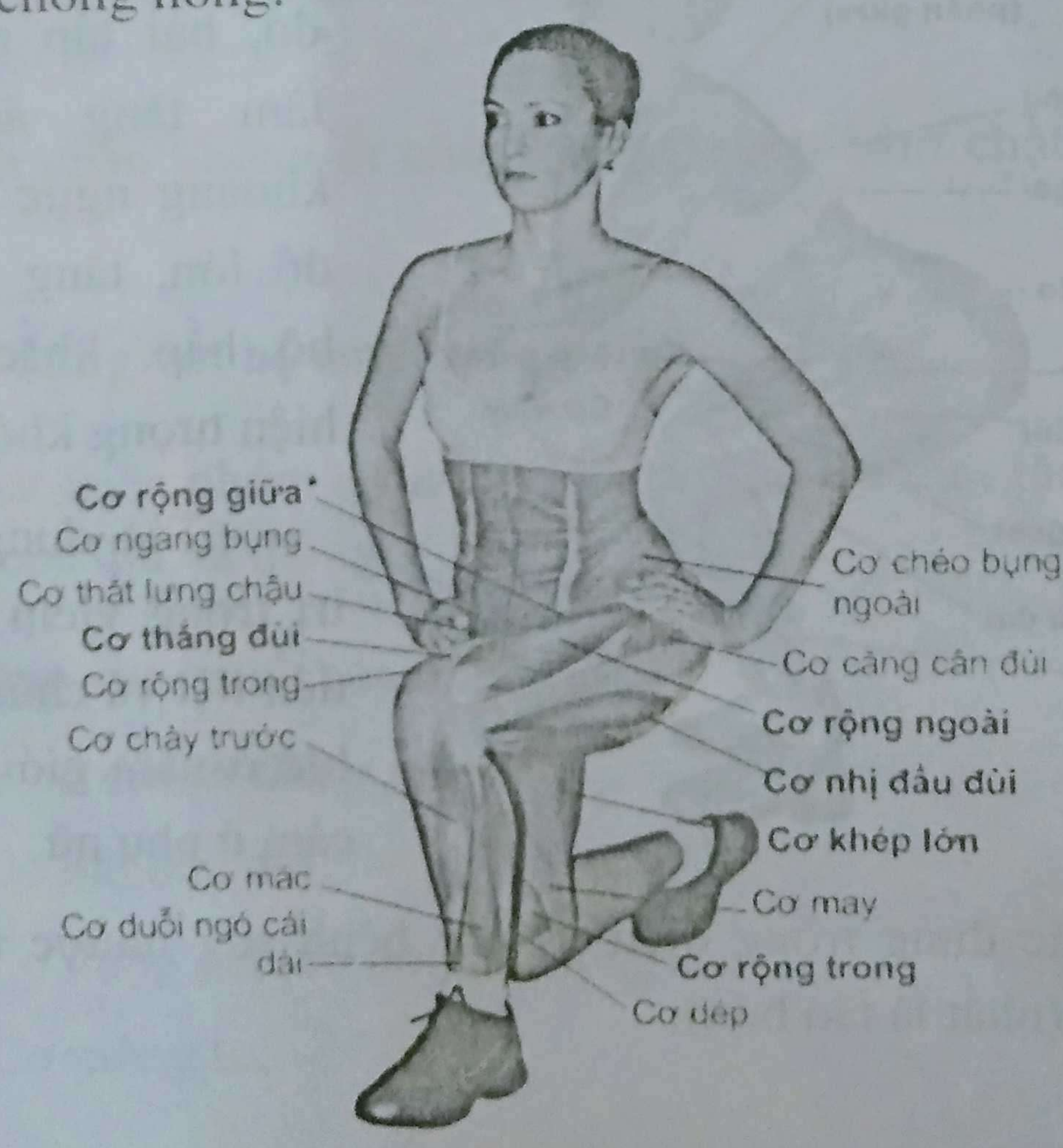
- Tác dụng điều trị trong các bệnh về đường hô hấp nhờ tăng cường sức mạnh các cơ hô hấp, ví dụ, trong co thắt phế quản (do hen phế quản).

Những lỗi thường gặp:

- Đưa đầu gối ra trước quá giới hạn các ngón chân.
- Hạ khuỷu tay khi ngồi xuống.
- Nâng vai và di chuyển xương vai.

3. BƯỚC KHUỴU RA TRƯỚC

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai bàn chân sát nhau, hai tay chống hông.



Thực hiện động tác: Đầu ngẩng cao tự nhiên, lưng thẳng. Tay vẫn chống hông và bước một chân lên trước một bước rộng, sau đó gấp gối một góc 90 độ và hạ thấp đùi cho đến khi song song với sàn. Đầu gối chân sau hạ xuống rất thấp, lúc đó chân sau tỳ xuống sàn bằng mũi chân; khớp gối chân sau cũng gấp khoảng 90 độ và nằm trên một đường thẳng với cột sống. Trở về tư thế ban đầu bằng cách đẩy mạnh rồi thu chân trước cùng lúc với duỗi thẳng chân sau.

Hướng chuyển động: Trọng tâm cơ thể di chuyển ra trước và xuống dưới. Cột sống luôn ở tư thế thẳng đứng.

Hít vào từ từ khi bước chân ra trước, khi trở về tư thế ban đầu thì thở ra.

Biến dạng: Động tác có thể thực hiện với tạ đôi cầm trên tay để dọc theo thân. Người mới tập chỉ nên sử dụng trọng lượng tạ không lớn và sau đó tăng lên từ từ để tránh bị chấn thương. Ở động tác này cơ sẽ nhanh chóng đạt được sức mạnh, hệ thống dây chằng sẽ được củng cố tốt hơn.

Yêu cầu về tư thế:

- Vai ngay ngắn, bụng thóp vào, lưng thẳng.

- Trọng lượng cơ thể được phân phối đều trên hai chân. Chân trước tiếp xúc cả bàn chân.

- Chân sau chỉ tỳ đầu mũi chân xuống sàn.

Điểm quan trọng:

- Không cúi ra trước.

- Khi bước lên và trở về vị trí ban đầu, chân trước không được bước chếch sang bên.

Tác dụng với hệ cơ:

- Hoạt động của mông.

- Tăng cường cho đùi.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ khép lớn.

- Cơ nhị đầu đùi.

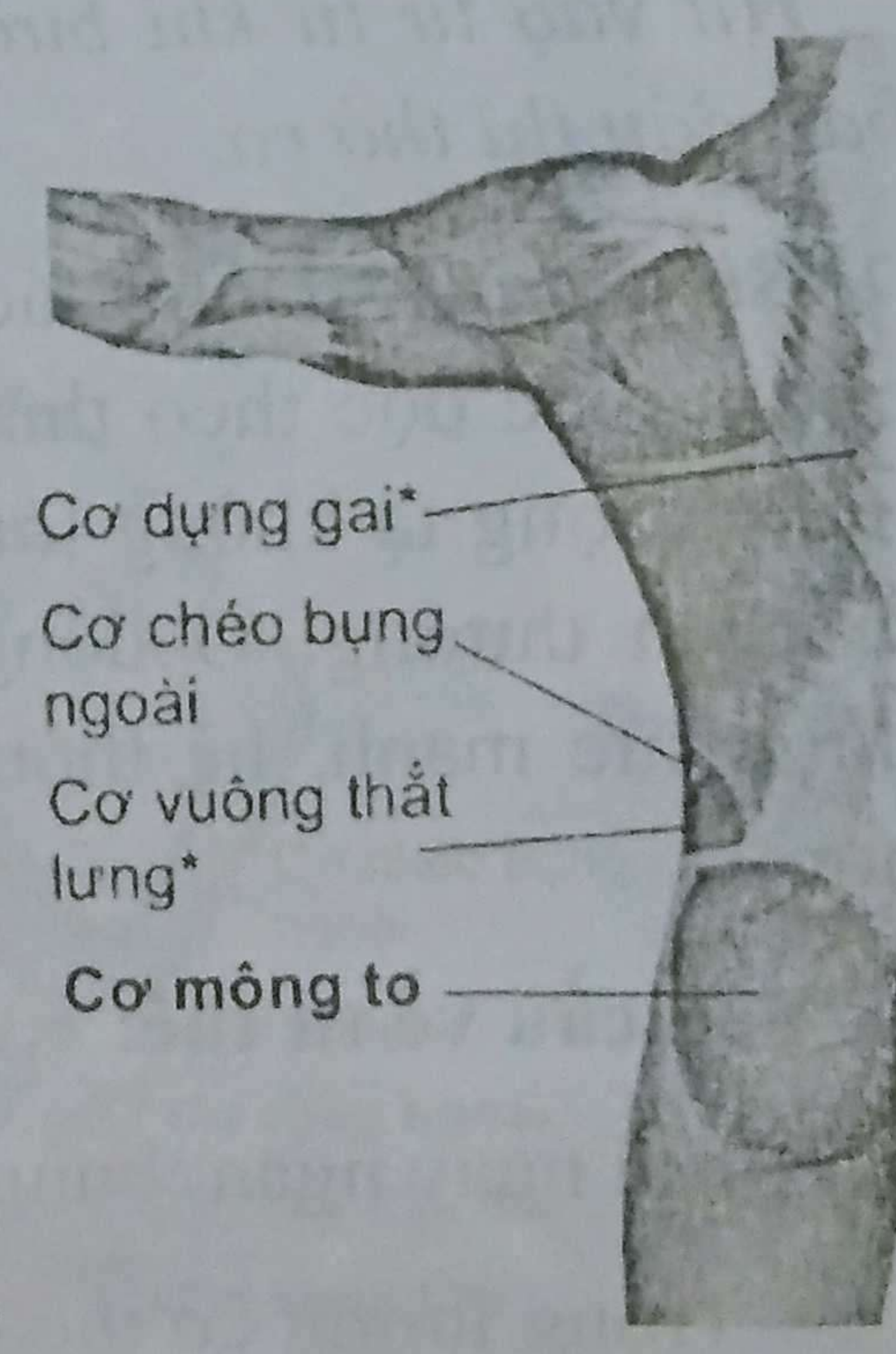
- Cơ mông to.

- Cơ thẳng đùi.

- Cơ rộng giữa.

- Cơ rộng trong.

- Cơ rộng ngoài.

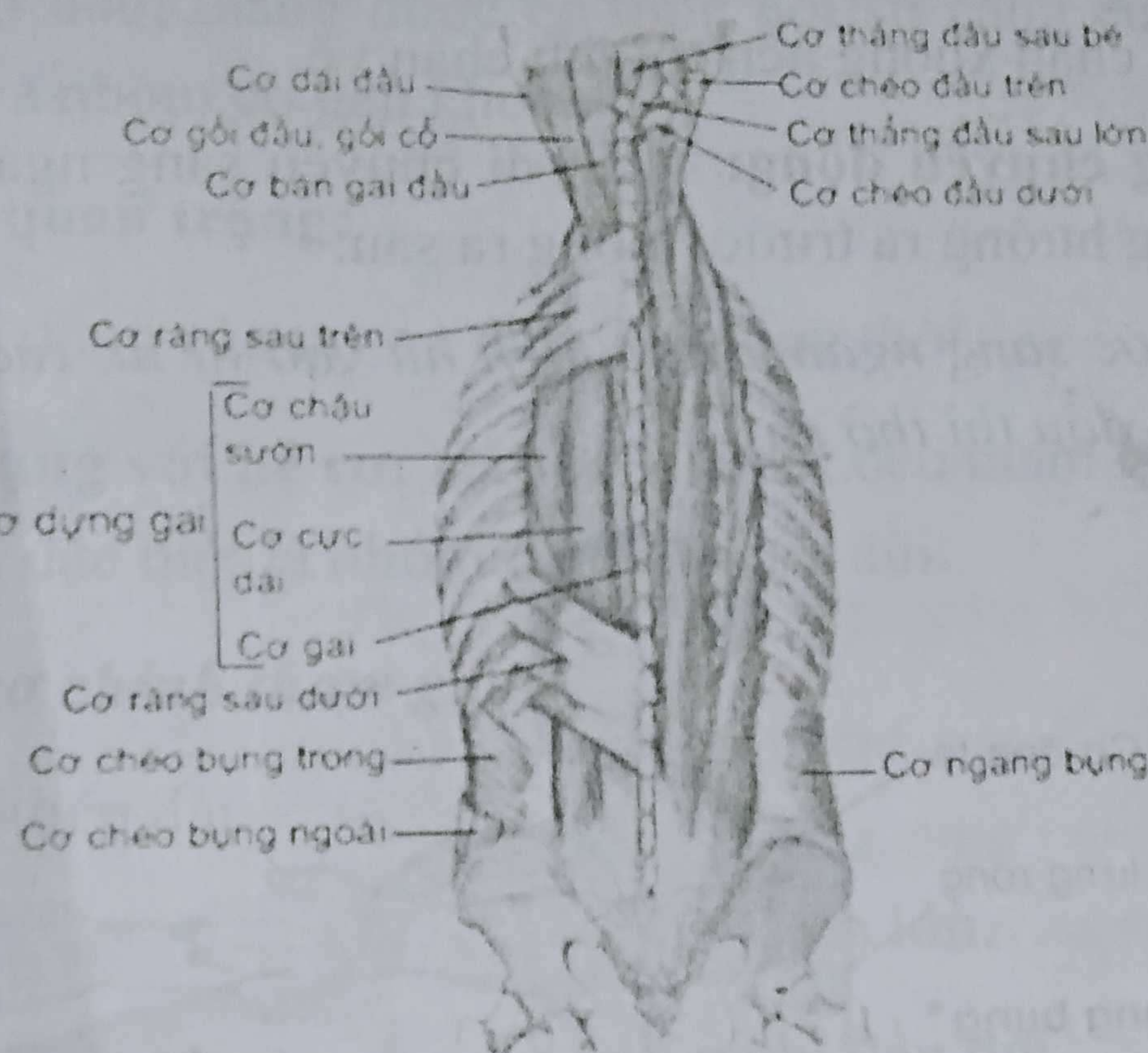


Tác dụng trị liệu:

- Tăng lưu thông máu các cơ quan trong khoang bụng và trong hố chậu bé, khắc phục tình trạng ứ đọng máu tĩnh mạch ở hố chậu bé và chi dưới.

- Có tác dụng điều trị hiệu quả trong viêm bàng quang, đái dầm.

- Có tác dụng điều trị các bệnh trĩ, viêm âm đạo, nội mạc tử cung, viêm phần phụ.



Những lỗi thường gặp:

- Nhấc mũi chân trước.
- Xoay hông và thân mình.

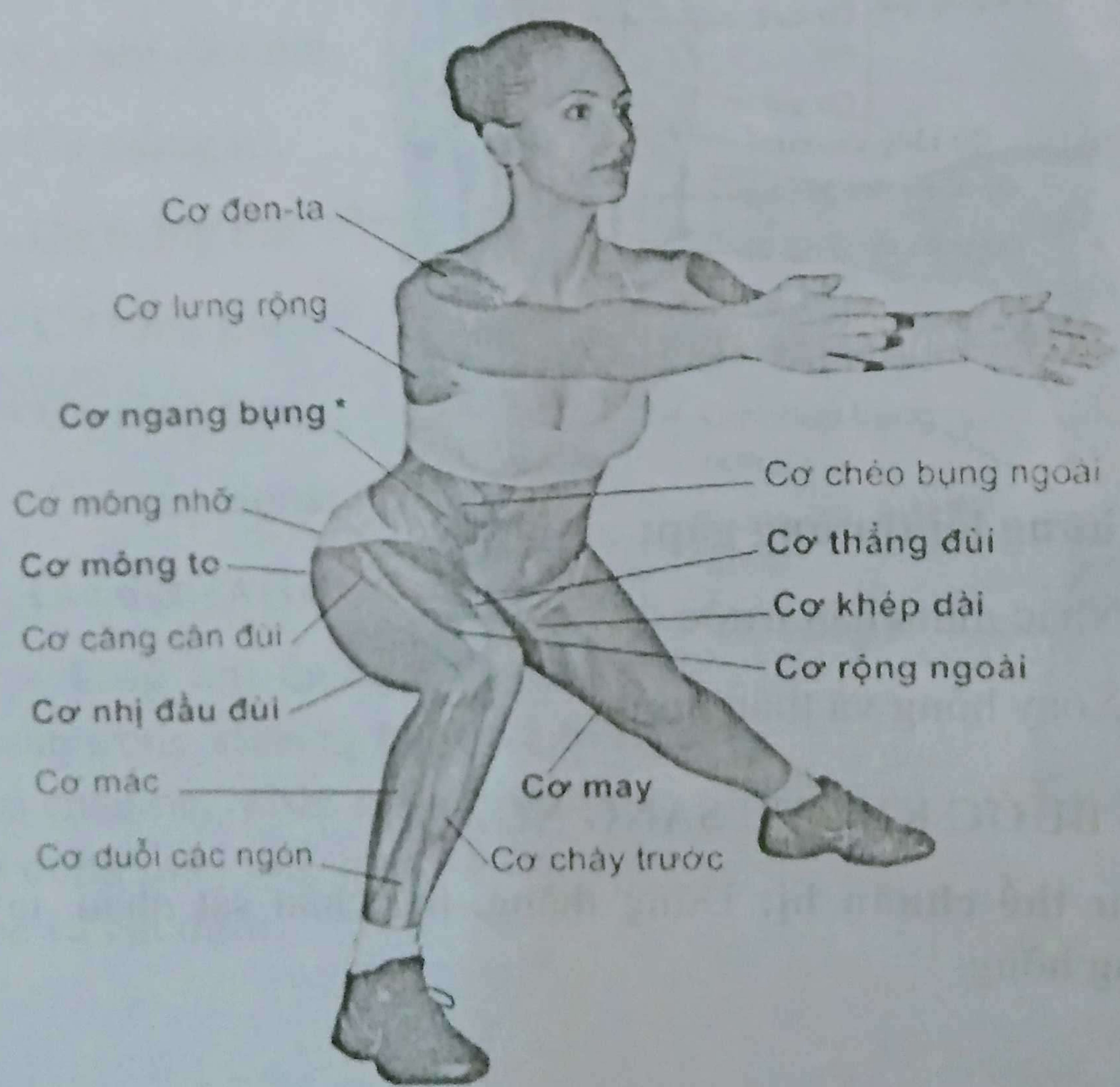
4. BƯỚC KHUỴU SANG NGANG

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân sát nhau, tay chống hông.

Thực hiện động tác: Bước một bước sang ngang, lưng giữ thẳng. Hai tay thẳng đưa ra trước song song với sàn, lòng bàn tay hướng vào nhau. Chân bước sang ngang duỗi thẳng gối. Chân trụ gấp gối gần đến mức đùi song song với nền. Mông nằm sau bàn chân trụ. Trở về tư thế ban đầu bằng đạp chân xuống nền rồi thu chân về.

Hướng chuyển động: Thân di chuyển sang ngang, tay duỗi thẳng hướng ra trước, mông ra sau.

Khi bước sang ngang thực hiện hít vào từ từ, lúc trở về tư thế ban đầu thì thở ra.



Yêu cầu về tư thế:

- Ngực căng, mông ra sau, tay duỗi thẳng ra trước để giữ thăng bằng.

- Chân duỗi thẳng được cố định bởi sự căng của cơ tứ đầu đùi và nhóm cơ gân khoeo.

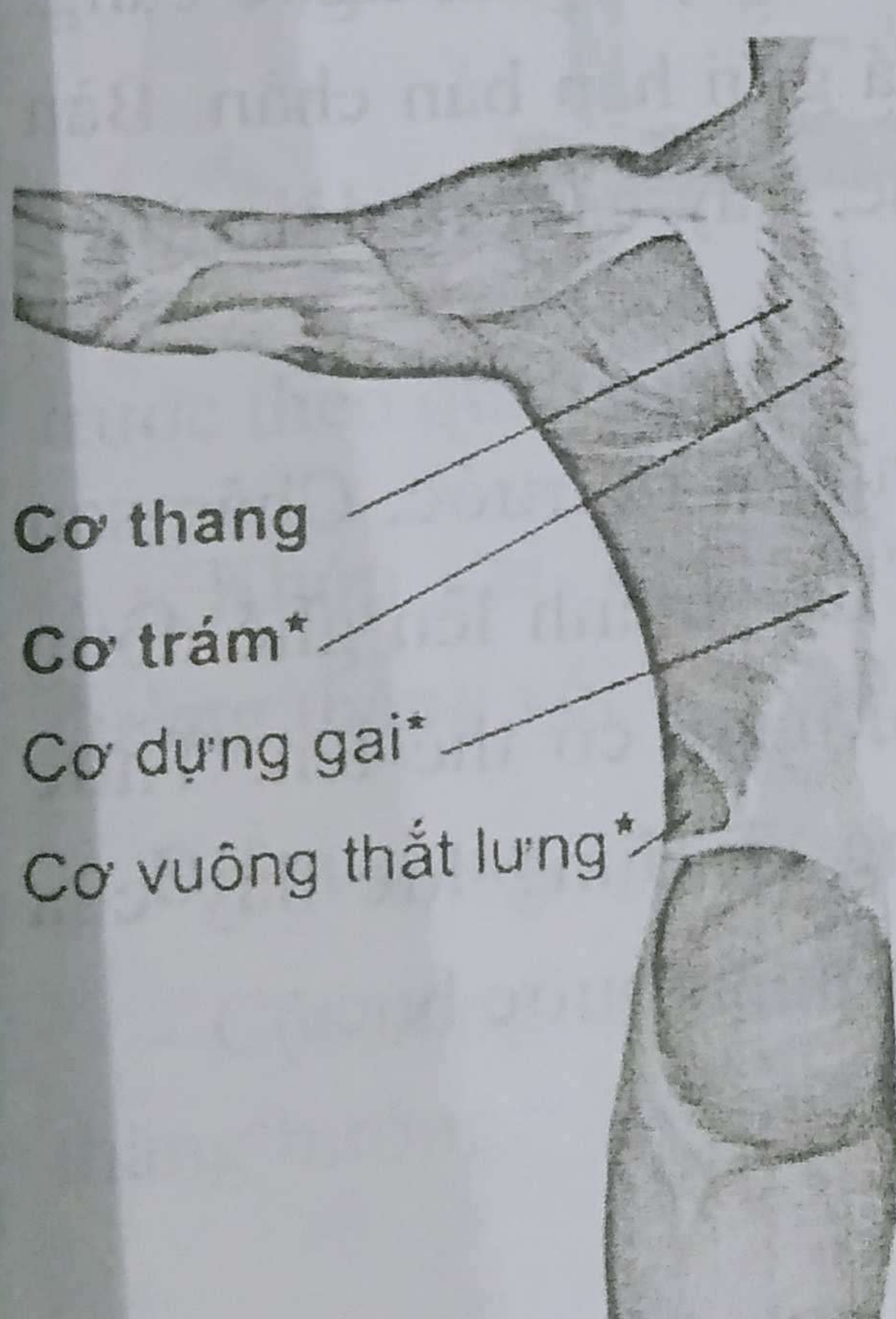
Điểm quan trọng:

- Hoạt động của tay và đùi phải đồng thời.

Tác dụng với hệ cơ: Các cơ của đùi đều tham gia vào động tác, đặc biệt là nhóm cơ khép của đùi.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ khép dài.
- Cơ khép lớn.
- Cơ nhị đầu đùi.
- Cơ mông to.
- Cơ thẳng đùi.
- Cơ may.
- Cơ rộng ngoài



Tác dụng trị liệu:

- Tăng lưu thông máu các cơ quan trong khoang bụng và hố

chậu bé, khắc phục sự ứ đọng máu tĩnh mạch trong hố chậu bé và tĩnh mạch chi dưới.

- Có tác dụng trong điều trị bệnh đái dầm, trĩ.

- Có hiệu quả trong điều trị các quá trình viêm hệ tiết niệu sinh dục.

Những lỗi thường gặp:

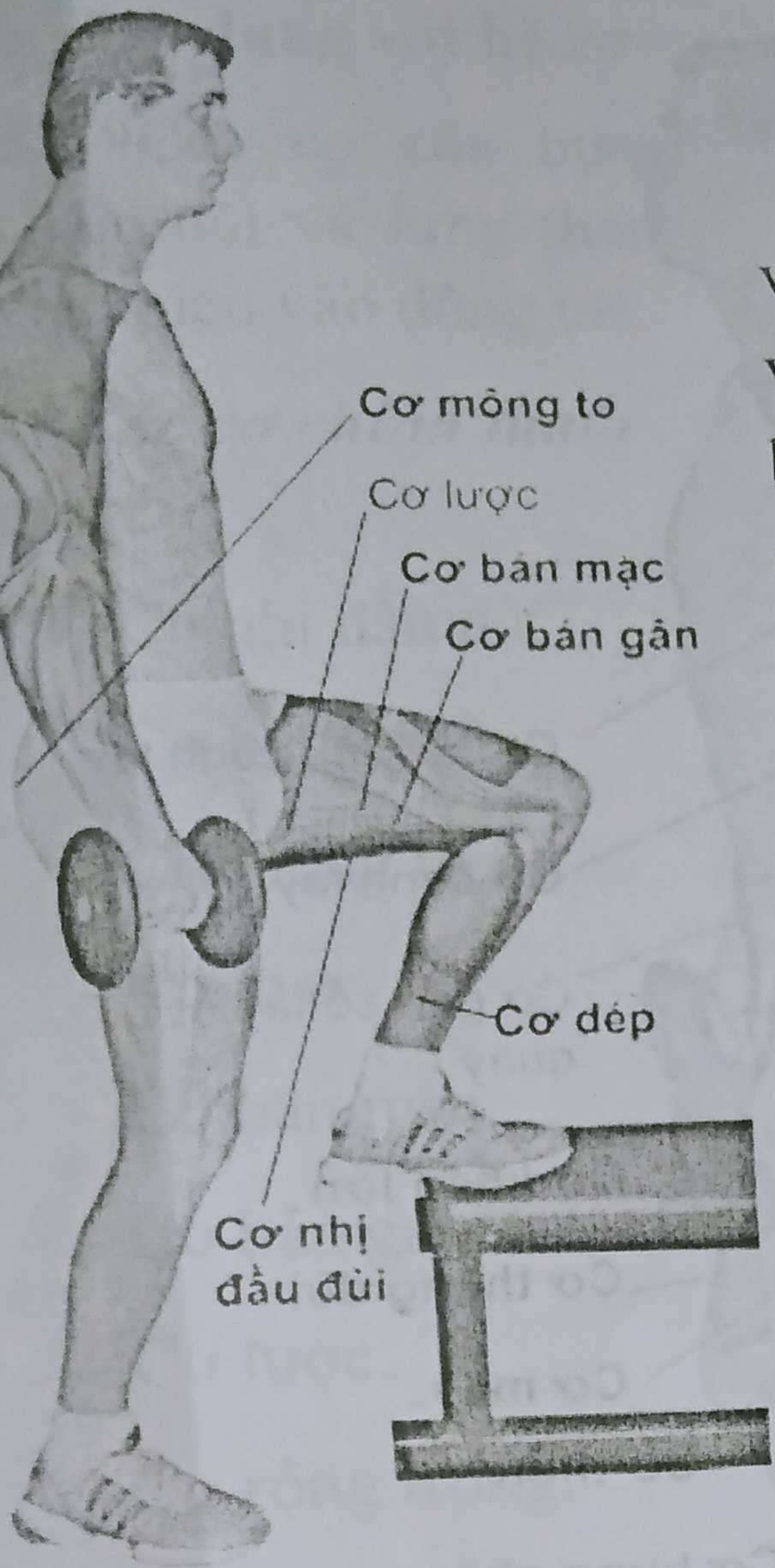
- Nhấc bàn chân khỏi sàn.

- Gối trước vượt quá giới hạn các ngón chân.

5. BƯỚC BỤC VỚI TẠ ĐÔI

Tư thế chuẩn bị: Đặt một chân trên một ghế cao, sao cho đùi song song với sàn. Cơ thể ngay ngắn, ngực căng. Đầu gối chân trên không vượt quá giới hạn bàn chân. Bàn chân phải được chắc chắn trên ghế. Tay cầm tạ đôi và tựa vào đùi.

Thực hiện động tác. Hơi ngả người ra trước. Chân sau giữ thẳng, dùng lực của mũi chân đạp mạnh lên ghế đồng thời duỗi đùi và gối chân trước để nâng cơ thể lên. Thực hiện như vậy từng lần một. Không sử dụng lực đẩy của chân sau. Thực hiện đổi chân sau mỗi lần bước bục.



Hướng chuyển động:

Trọng tâm cơ thể di chuyển về trước và lên trên. Lúc mới vận động, đầu ở sau chân bước bục. Tay có tác dụng duy trì sự cân bằng và hoạt động cùng với thân mình.

Lúc bước lên bục thì thở ra, lúc hạ người xuống thì hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

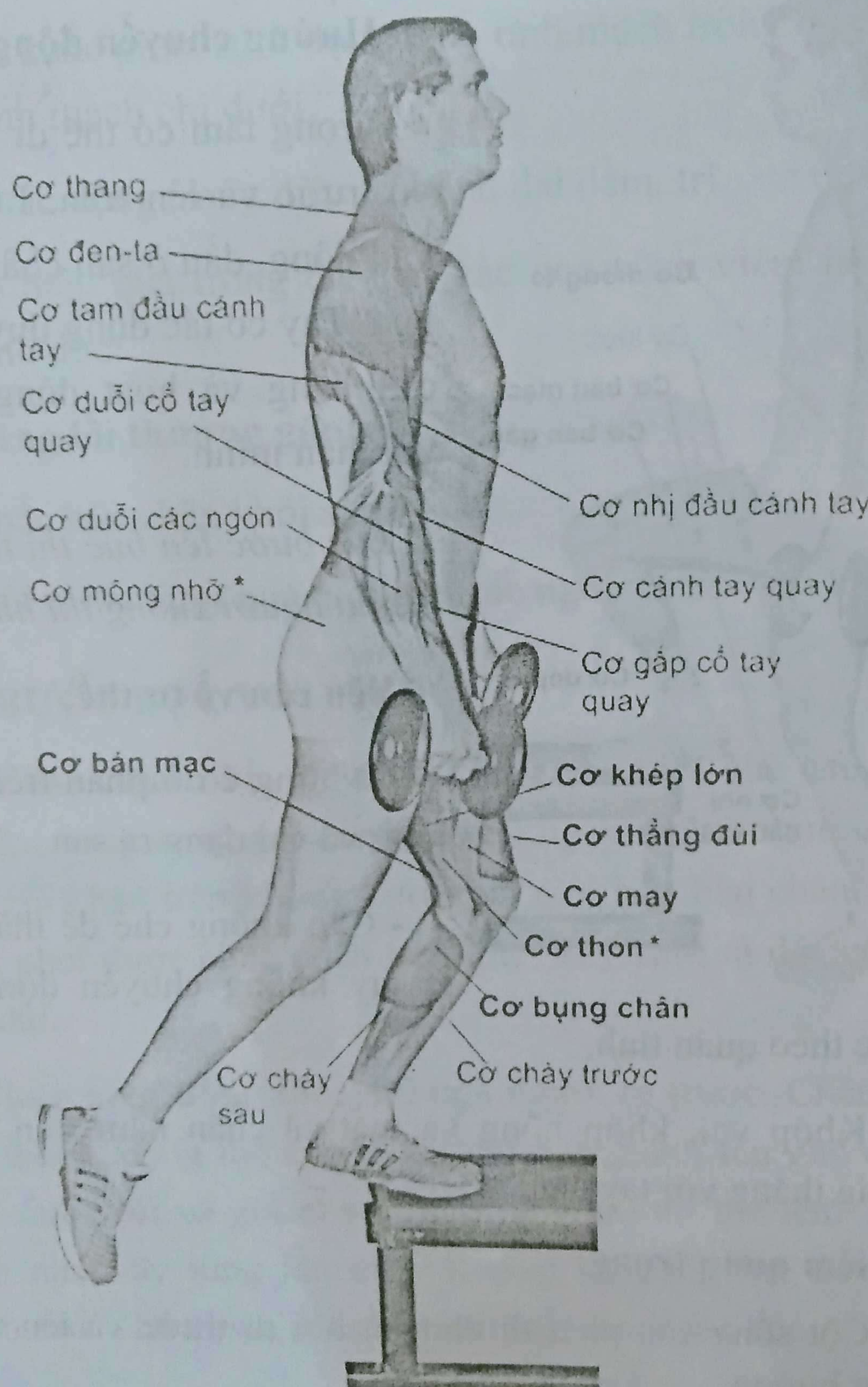
- Những cơ ở phần trên của lưng và vai dạng ra sau.

- Cần khống chế để thân và tạ tay không chuyển động ra trước theo quán tính.

- Khớp vai, khớp hông và mắt cá chân nằm trên một đường thẳng với tay cầm tạ.

Điểm quan trọng:

- Cột sống cần phải di chuyển hơi ra trước và lên trên thẳng hướng.



Cơ thang
Cơ đen-ta
Cơ tam đầu cánh tay
Cơ duỗi cổ tay quay
Cơ duỗi các ngón
Cơ mông nhỡ *
Cơ nhị đầu cánh tay
Cơ cánh tay quay
Cơ gấp cổ tay quay
Cơ bán mạc
Cơ khép lớn
Cơ thẳng đùi
Cơ may
Cơ thon *
Cơ bụng chân
Cơ chày sau
Cơ chày trước

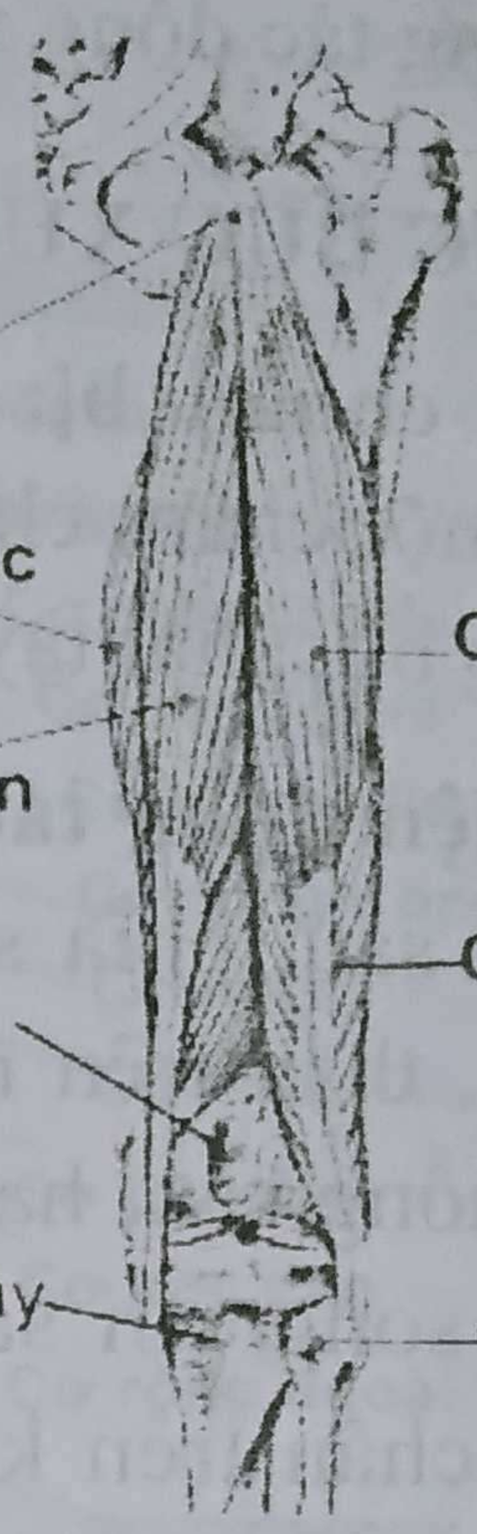
Tác dụng với hệ cơ:

- Các cơ của bụng chân, đùi và lưng tham gia nhiều vào động tác.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ nhị đầu đùi.
- Cơ bụng chân.
- Cơ mông to.
- Cơ may.
- Cơ bán mạc.
- Cơ bán gân.
- Cơ lược.
- Cơ rộng trong.

NHÓM CƠ GÂN KHOEO



Tác dụng trị liệu:

- Tăng lưu lượng vận chuyển máu trong khoang bụng và các cơ quan trong hố chậu bé, loại trừ sự ứ đọng máu tĩnh mạch trong hố chậu bé và tĩnh mạch chi dưới.

Những lỗi thường gặp:

- Chân sau gấp gối hoặc chuyển động ra trước.

- Bàn chân nhấc khỏi bục.

- Đạp bằng mũi chân sau để nâng cơ thể.

- Xê dịch gối chân sau sang một phía - đầu gối cần phải thẳng hướng tác động xuống cả bàn chân.

6. BƯỚC BỤC XUỐNG DƯỚI

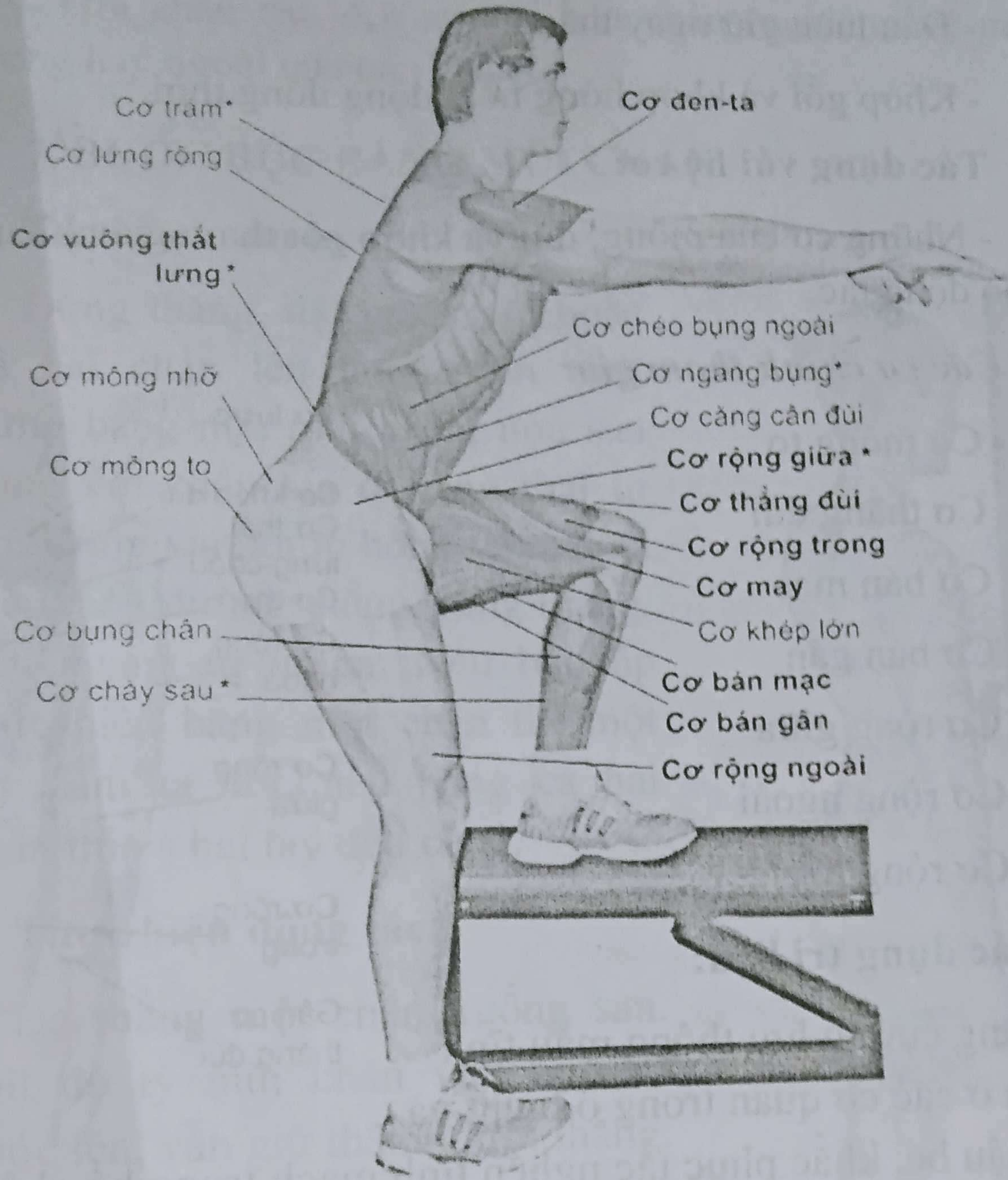


Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng trên bục bằng một chân, chân kia để tự do lơ lửng ở mép bục, hai tay xuôi theo thân.

Thực hiện động tác: Hạ thân xuống, hông lùi ra sau, phía sau chân trụ, chân trụ gấp gối, thân trên ngả ra trước, chân tự do hạ xuống sàn, hai tay đưa thẳng ra trước song song với sàn. Góc giữa thân và đùi của chân trên khoảng 90 độ. Trở về tư thế ban đầu, khớp hông và khớp gối chân trụ thẳng.

Hướng chuyển động: Thân hạ thẳng xuống, tay đưa về trước, hông lùi về sau. *Khi hạ thân thực hiện hít vào, trở về tư thế ban đầu thực hiện thở ra.*

Biến dạng: Động tác được thực hiện với tạ đôi đặt trước ngực ở tư thế ban đầu.



Yêu cầu về tư thế:

- Các cơ của lưng luôn được kéo căng, vai xoay ra sau và thả lỏng, chân trụ gập, còn chân kia duỗi nhưng căng cơ.

Điểm quan trọng:

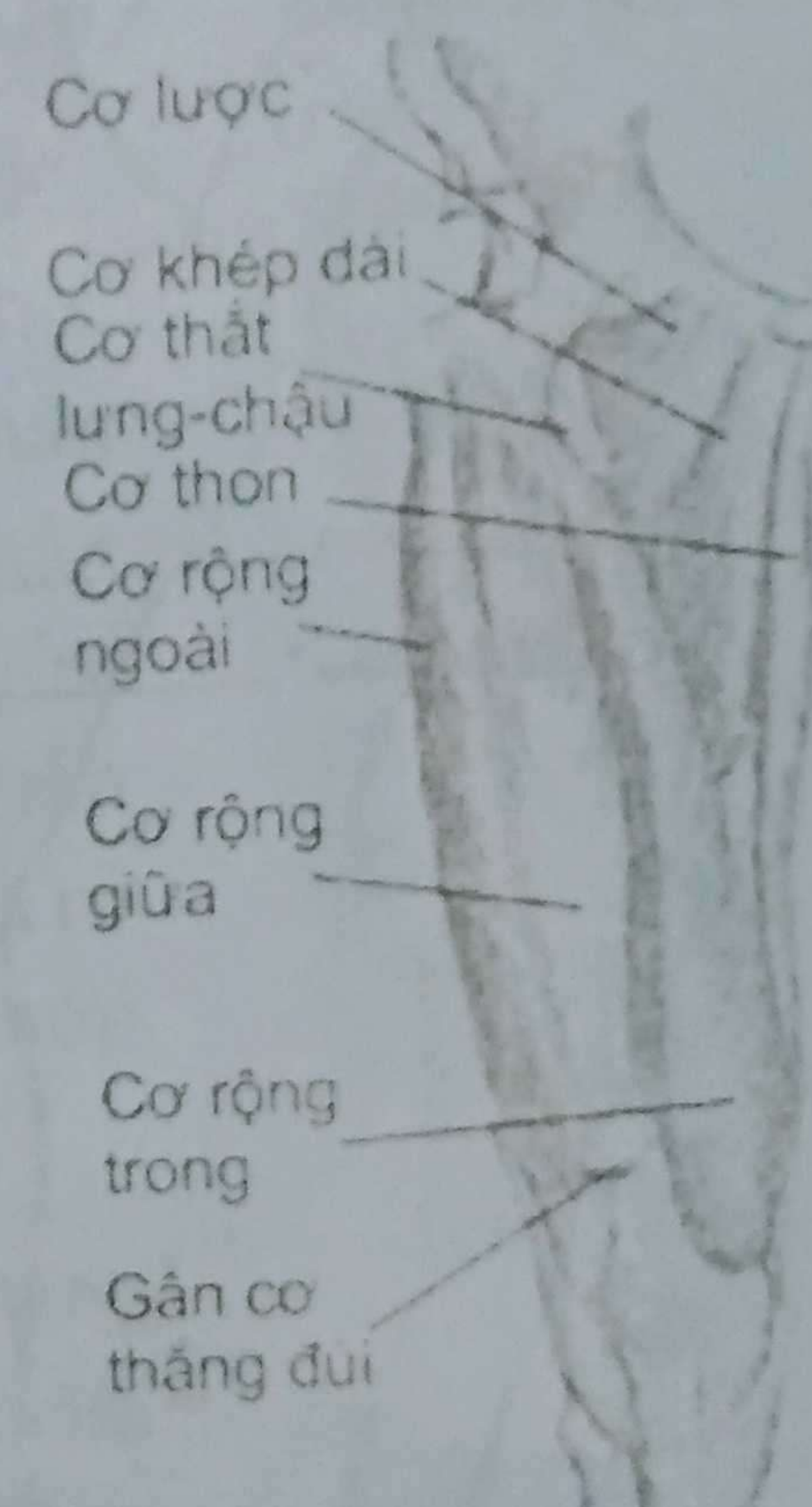
- Đầu luôn giữ ngay thẳng.

- Khớp gối và khớp hông hoạt động đồng thời.

Tác dụng với hệ cơ:

- Những cơ của mông, đùi và khớp gối tham gia nhiều vào động tác.

Các cơ chính tham gia:



- Cơ mông to
- Cơ thẳng đùi
- Cơ bán mạc
- Cơ bán gân
- Cơ rộng giữa
- Cơ rộng ngoài
- Cơ rộng trong.

Tác dụng trị liệu:

Tăng cường lưu thông máu tĩnh mạch ở các cơ quan trong ổ bụng và hố chậu bé, khắc phục tắc nghẽn tĩnh mạch trong hố chậu bé và tĩnh mạch chi dưới.

Phục hồi khả năng tình dục, bình thường hóa huyết áp.

Những lỗi thường gặp:

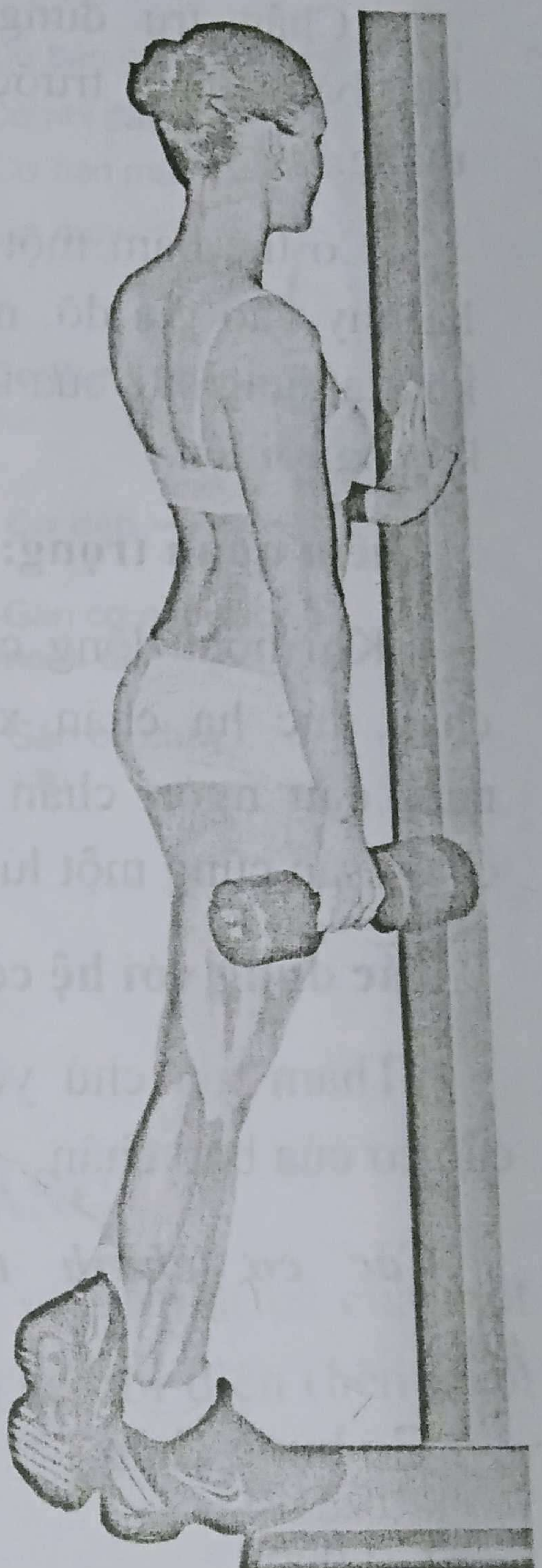
- Đầu gối chân trụ khi gấp vượt quá giới hạn các ngón.

- Xoay hông và thân.

- Gối chân trụ lệch so với bàn chân (nghiêng về mép trong hay ngoài của bàn chân).

7. BƯỚC BỤC BẰNG MŨI CHÂN

Tư thế chuẩn bị:



Đứng thẳng, đặt một chân hoặc cả hai chân lên bục (chân trụ), đứng bằng nửa mũi chân, nửa sau cùng với chân kia ở trạng thái tự do. Khớp vai, khớp hông và mắt cá tạo thành đường thẳng, lưng thẳng, đầu ngẩng tự nhiên. Nếu bài tập thực hiện bằng một chân thì một tay cầm tạ đôi, nếu bằng cả hai chân thì cả hai tay đều có tạ.

Thực hiện động tác:

Hạ thẳng một chân xuống sàn. Sau đó tỳ mũi chân vào bục và bước lên, vẫn giữ thân người thẳng.

Hướng chuyển động:

Trọng tâm cơ thể di chuyển lên, xuống theo chiều dọc. Động tác được thực hiện không chỉ bằng các ngón chân và mũi chân.

Khi bước xuống thực hiện hít vào, bước lên thực hiện thở ra.

Yêu cầu về tư thế:

- Lưng luôn thẳng.

- Chân trụ đứng trên bục bằng phần trước, giữ thẳng.

- Có thể bám một hoặc hai tay vào giá đỡ, nhưng không dùng sức của tay để kéo người lên.

Điểm quan trọng:

- Khi hoạt động cả hai chân, lúc hạ chân xuống năm đầu ngón chân phải chạm sàn cùng một lúc.

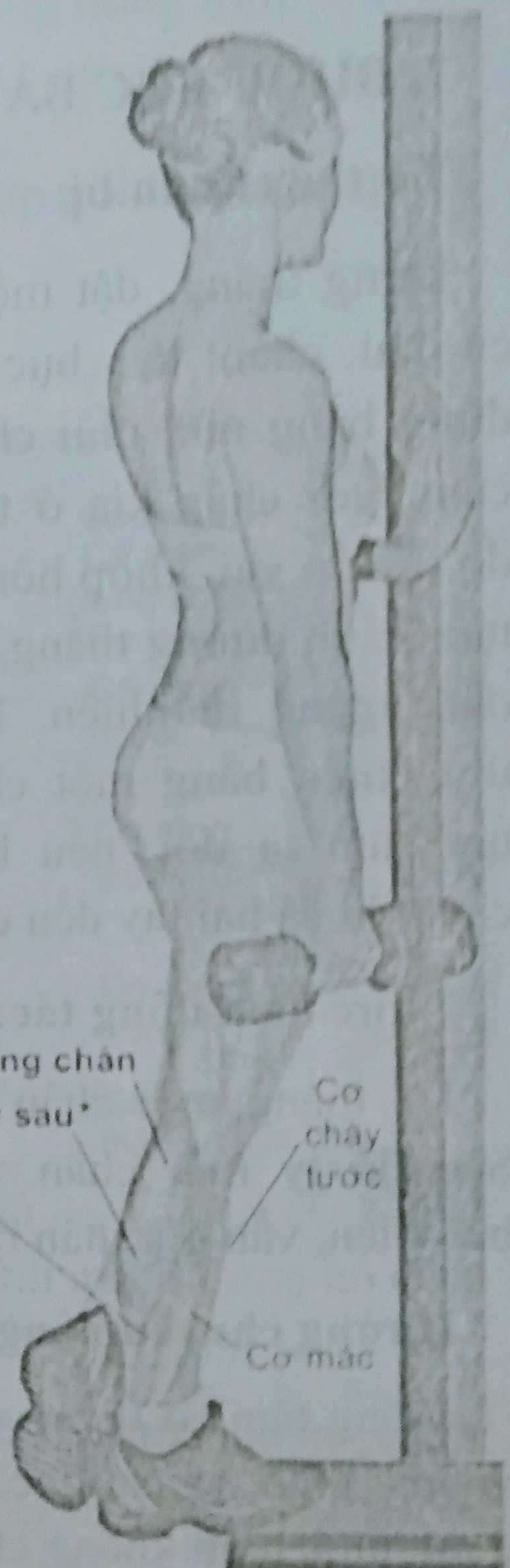
Tác dụng với hệ cơ:

- Tham gia chủ yếu là các cơ của bắp chân.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ bụng chân.

- Cơ dép.

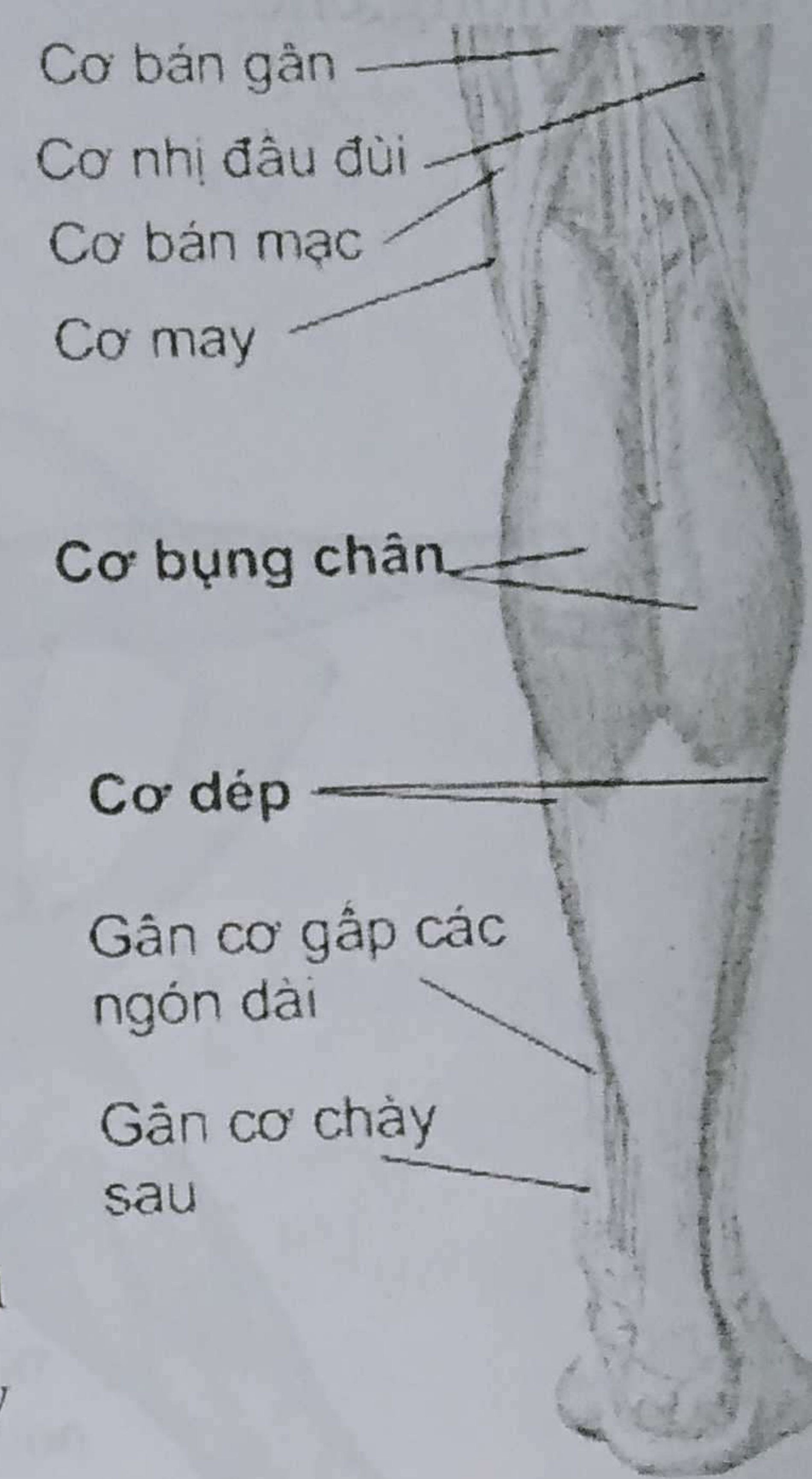


- Cơ chày sau.

Tác dụng trị liệu:

- Cơ bụng chân làm việc có tác dụng như một máy bơm để đẩy máu tĩnh mạch trở về tim, ngăn chặn sự ứ trệ máu tĩnh mạch ở chân.

- Có tác dụng điều trị và dự phòng giãn tĩnh mạch ngoại vi ở giai đoạn đầu và có tiến triển tốt trong ứ máu tĩnh mạch sâu.



Những lỗi thường gặp:

- Lắc lư thân ra trước và sang hai bên.

- Gập gối và gập hông.

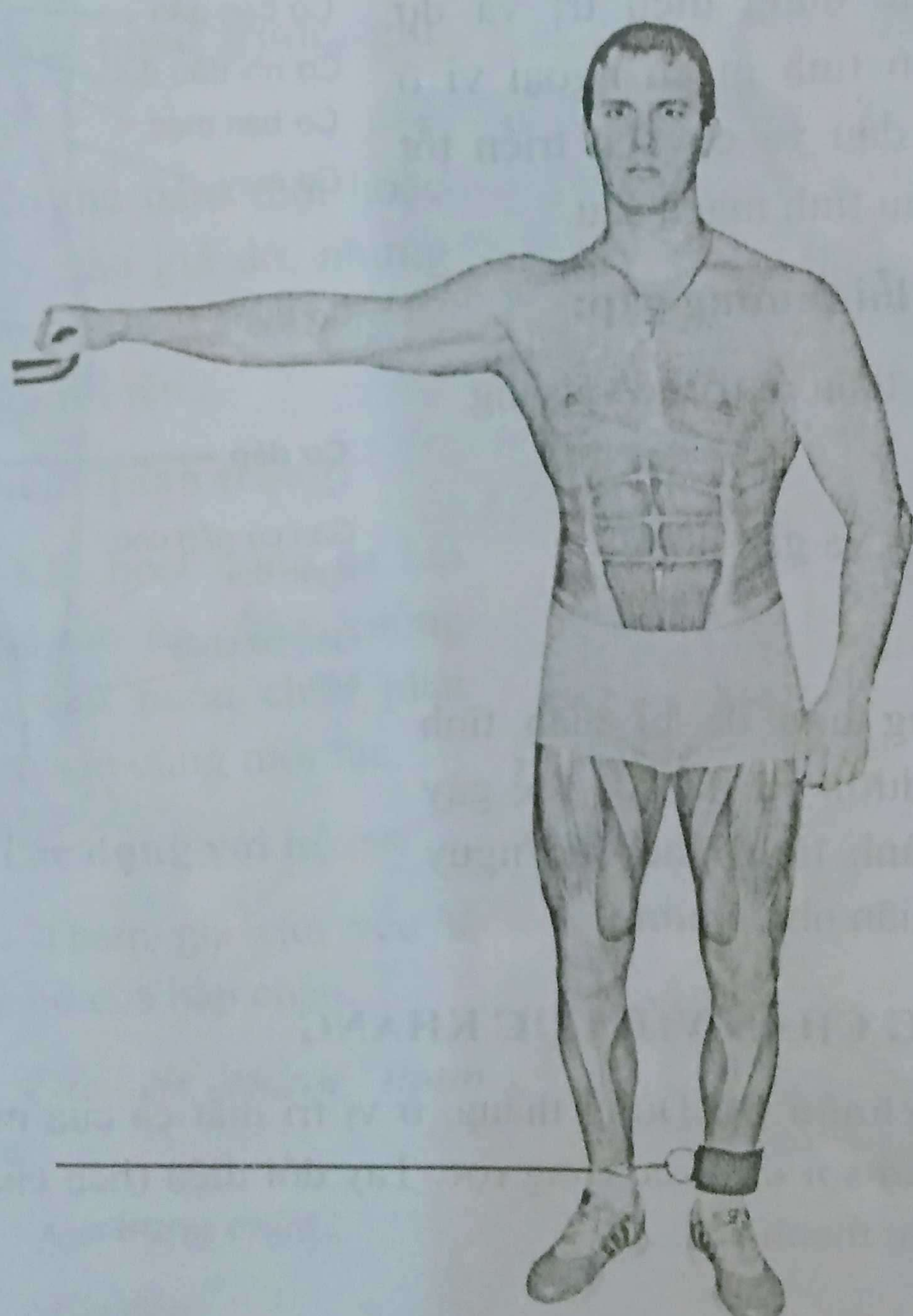
Lưu ý:

- Trường hợp đã bị giãn tĩnh mạch chi dưới, bài tập có thể gây bất lợi, thành tĩnh mạch có nguy cơ bị kéo giãn nhiều hơn.

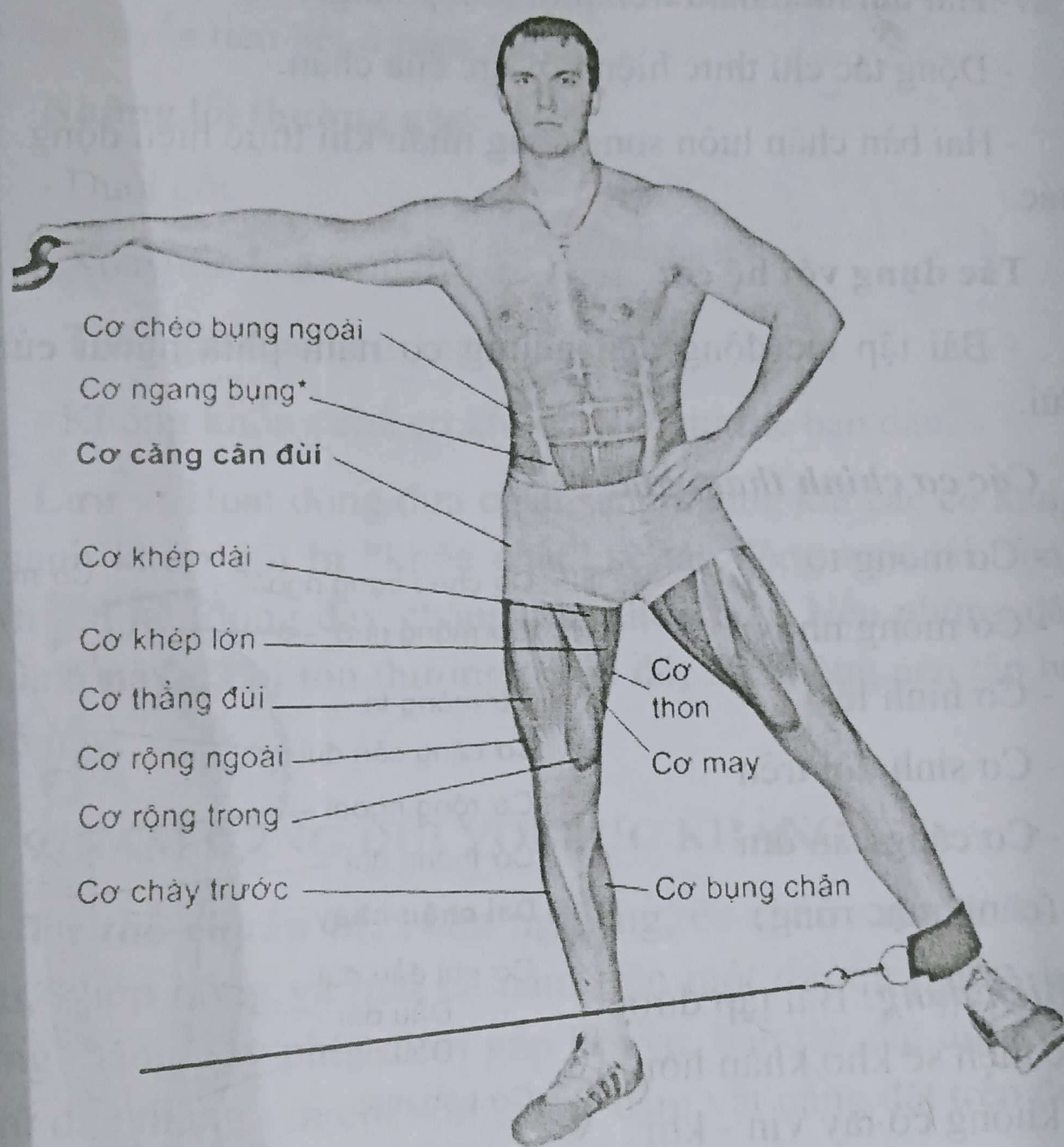
8. DẠNG CHÂN VỚI LỰC KHÁNG

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, ở vị trí mắt cá của một chân gắn với sợi dây kéo ròng rọc. Tay đối diện (bên chân trụ) bám vào thanh vịn.

Thực hiện động tác. Trọng lượng cơ thể được chuyển hoàn toàn sang chân trụ khi thực hiện động tác dạng với ròng rọc. Hai đùi luôn nằm trên một mặt phẳng, dạng chân càng xa càng tốt đến khi mỏi hoặc xuất hiện cảm giác đau. Động tác được thực hiện rất chậm. Trở về tư thế ban đầu bằng khống chế.



Hướng chuyển động: Chân di chuyển từ thân sang ngang và lên trên. Khi dạng chân, đùi được nâng lên để tạo ra khoảng cách xa nhất giữa mắt cá với thân mình. *Khi dạng chân sang ngang (như một nỗ lực ít căng thẳng) thực hiện hít vào, khi trở về tư thế ban đầu, thực hiện thở ra.*



Yêu cầu về tư thế:

- Tay bám giúp cho cơ thể đứng nghiêm trên chân trụ.
- Lưng luôn giữ thẳng.

Điểm quan trọng:

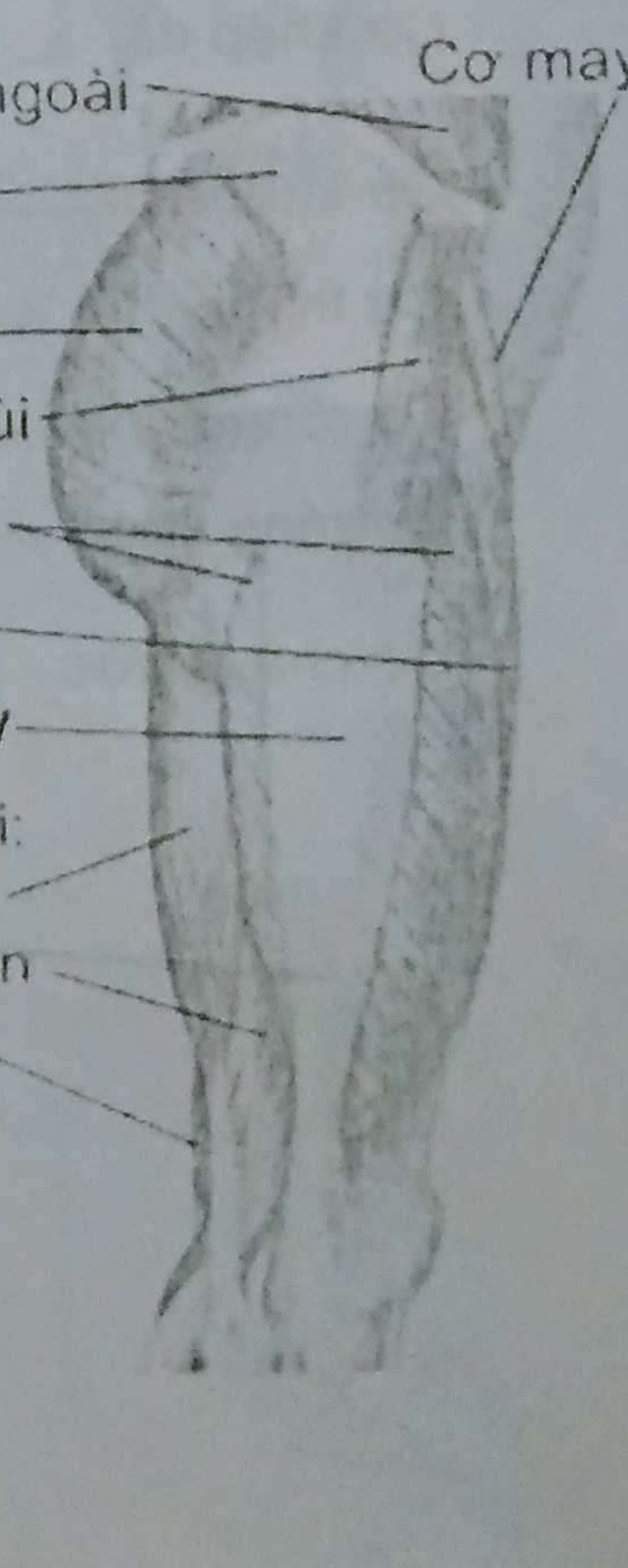
- Hai đùi luôn nằm trên một mặt phẳng.
- Động tác chỉ thực hiện với lực của chân.
- Hai bàn chân luôn song song nhau khi thực hiện động tác.

Tác dụng với hệ cơ:

- Bài tập tác động đến những cơ nằm phía ngoài của đùi.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ mông to
- Cơ mông nhỡ
- Cơ hình lê
- Cơ sinh đôi trên
- Cơ căng cân đùi (căng mạc rộng)



Biến dạng: Bài tập được thực hiện sẽ khó khăn hơn khi không có tay vịn - khi đó, hai tay chống hông. Còn

những động tác khác vẫn giữ nguyên.

Tác dụng trị liệu:

- Bài tập huy động các cơ của chân và các cơ vùng chậu tham gia mạnh mẽ, có tác dụng điều trị các chứng bệnh liên quan đến hiện tượng ứ đọng máu ở các cơ quan trong hố chậu bé, đặc biệt là các bệnh phụ khoa mãn tính ở nữ và viêm tuyến tiền liệt ở nam giới.

Những lỗi thường gặp:

- Duỗi gối.

- Xoay đùi hoặc vai.

- Thân giữ không thẳng.

- Không khống chế cơ khi quay về tư thế ban đầu.

Lưu ý: Hoạt động đưa chân sang ngang khi các cơ xung quanh khớp gối bị "khóa chặt" sẽ tác động một tải trọng lớn lên hệ thống dây chằng của khớp này. Nếu những dây chằng này đã bị tổn thương trước đó, thì không nên tập bài tập này.

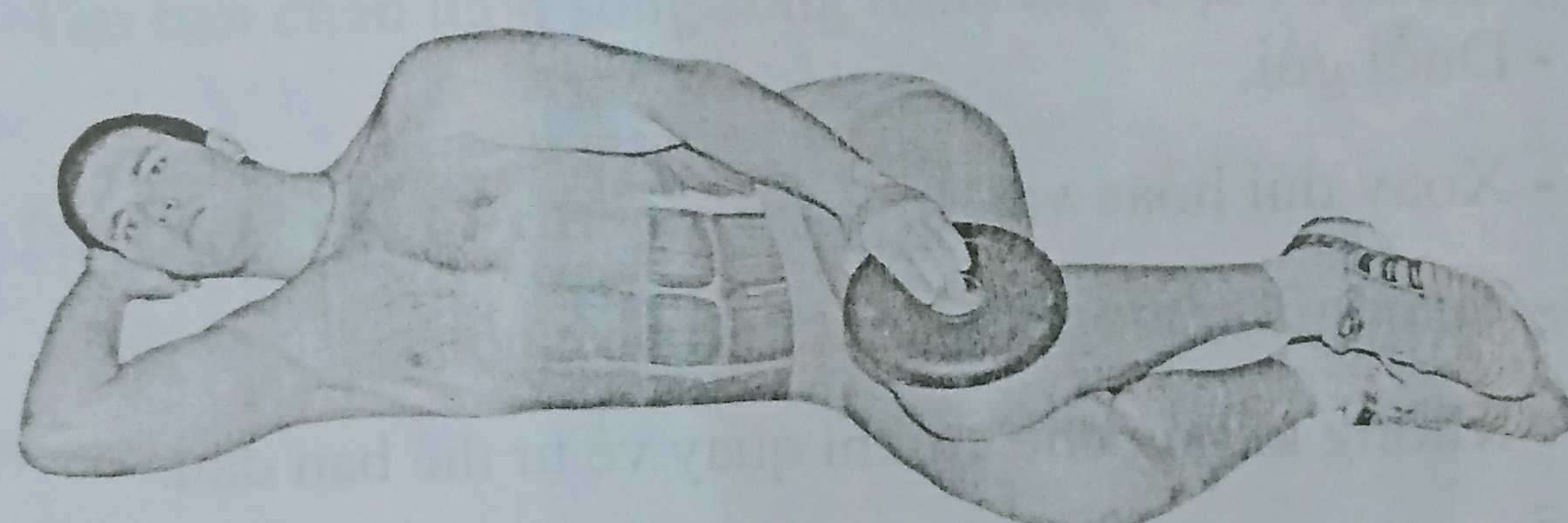
9. NẰM DẠNG ĐÙI VỚI LỰC KHÁNG

Tư thế chuẩn bị: Nằm nghiêng, co chân sao cho khớp vai, khớp hông và mắt cá nằm trên một đường thẳng. Giữ lưng thẳng, tay phía dưới gấp khuỷu, bàn tay đặt dưới đầu. Giữ đầu thẳng với cột sống. Tay cầm vật nặng đặt trên đùi.

Thực hiện động tác: Dạng đùi (nâng gối lên trên) bằng cách co cơ mông để đưa đùi lên trên, tay giữ vật nặng cũng được nâng lên cùng. Mắt cá được cố định so với chân dưới. Trở về tư thế ban đầu khi hạ gối xuống.

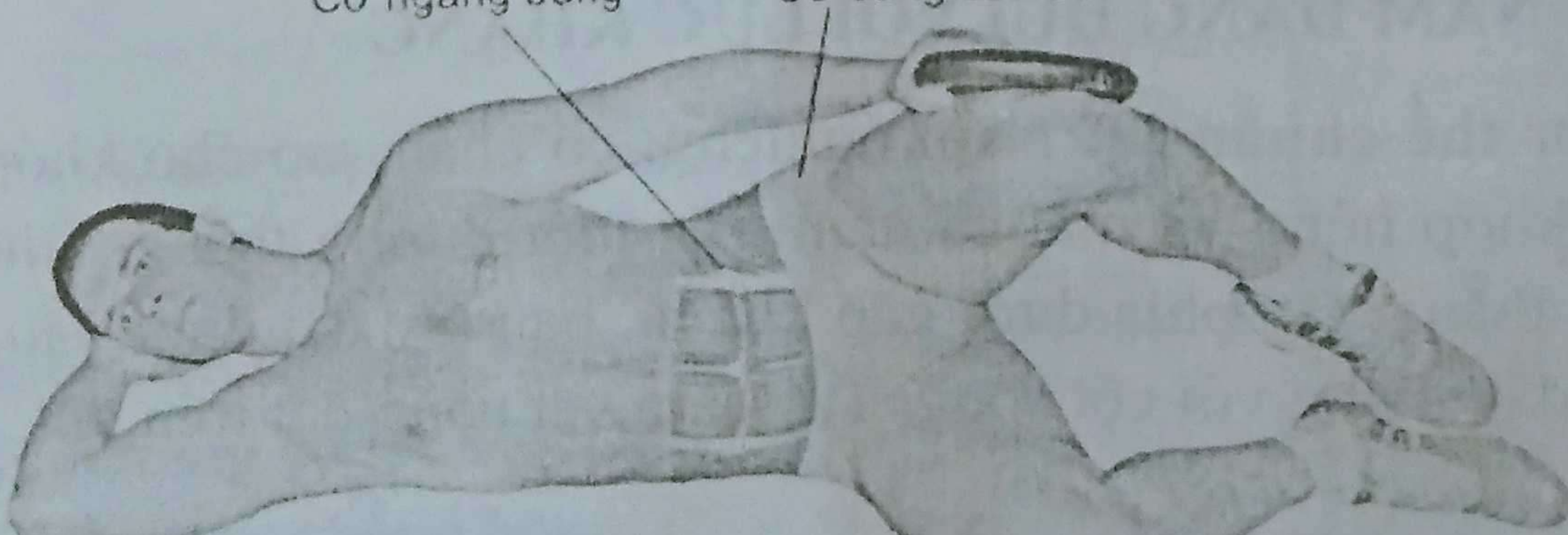
Hướng chuyển động: Hoạt động lên xuống của đầu gối theo một đường cong so với trục dọc cơ thể.

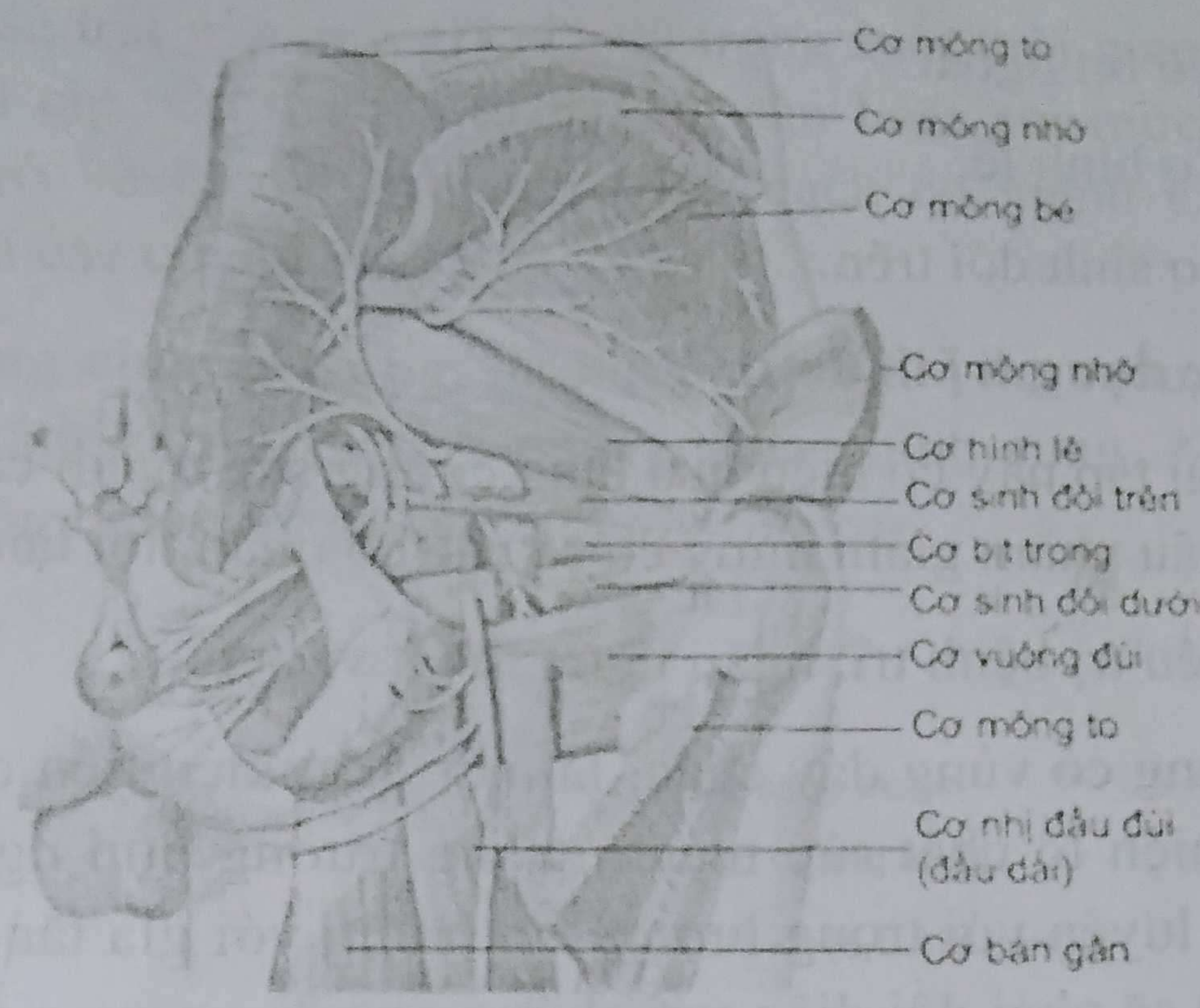
Khi nâng gối thực hiện thở ra, quay trở về tư thế ban đầu thực hiện hít vào.



Yêu cầu về tư thế:

- Khống chế bụng bằng co mạnh các cơ ở bụng.
- Lưng thẳng.





Điểm quan trọng:

- Động tác được thực hiện chỉ bằng sự hoạt động của đùi (thông qua khớp hông) để đưa chân lên.

- Hoạt động của chân trên cần thực hiện giống như một bản lề.

Tác dụng với hệ cơ:

- Các cơ phía ngoài đùi tham gia mạnh mẽ.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ mông nhỡ.
- Cơ mông bé.

- Cơ bịt ngoài.

- Cơ hình lê.

- Cơ sinh đôi trên.

Tác dụng trị liệu:

- Bài tập này có hiệu quả tăng cường sức mạnh các cơ đáy chậu nhằm giảm nguy cơ sa các cơ quan nội tạng.

- Điều trị bệnh trĩ, ngăn ngừa thoát vị bẹn.

- Củng cố vùng đáy chậu, là một điều kiện tiên quyết để hoàn thiện tố chất sức mạnh: trong trường hợp ngược lại, khi tập luyện với trọng lượng lớn (cùng với gia tăng áp lực ổ bụng) sẽ phải đối diện với chứng sa các cơ quan sinh dục ở nữ, tăng nguy cơ của trĩ.

Những lỗi thường gặp:

- Di động lưng.

- Di động hông.

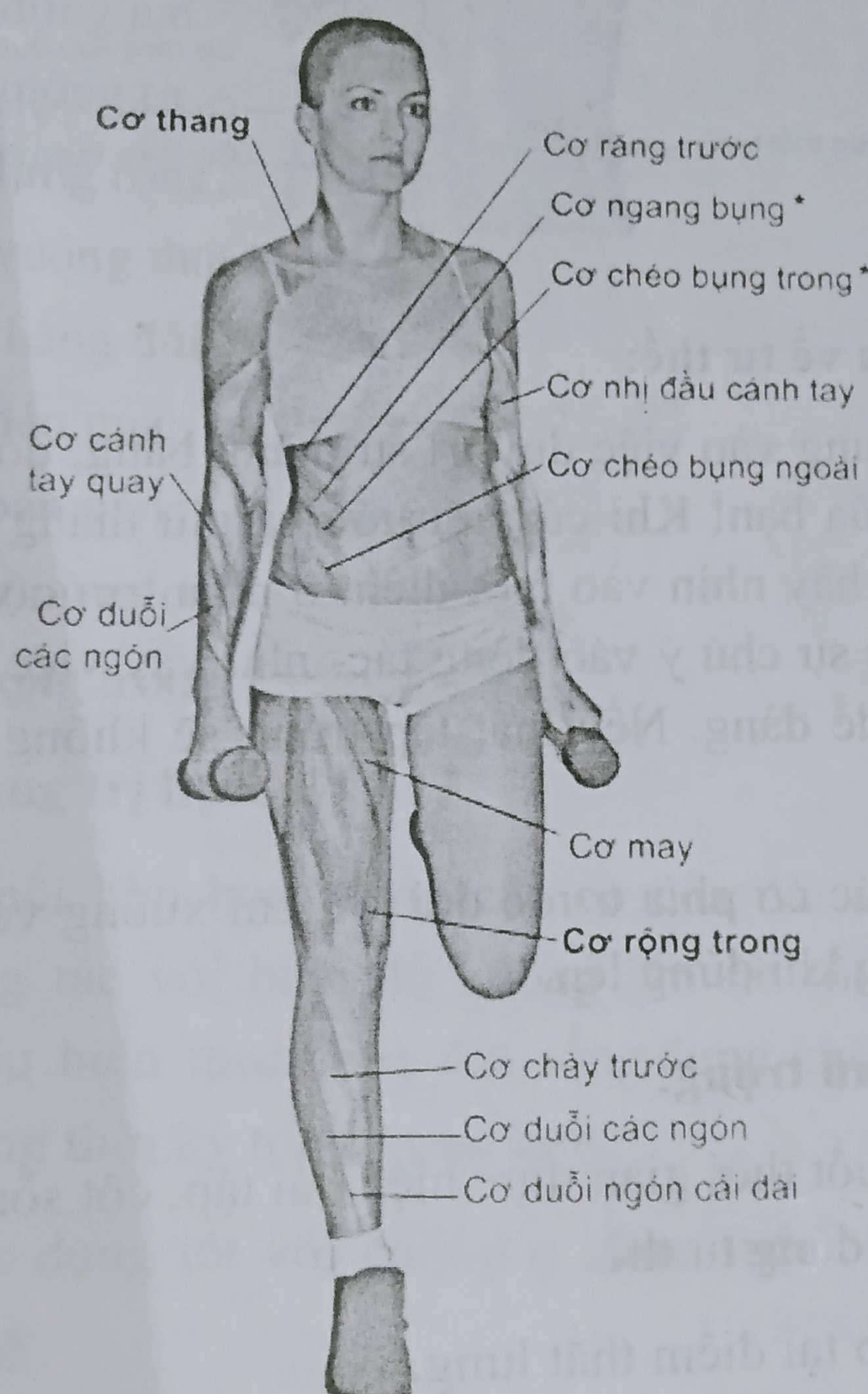
10. KÉO TẠ ĐÔI Ở TƯ THẾ ĐỨNG TRÊN MỘT CHÂN

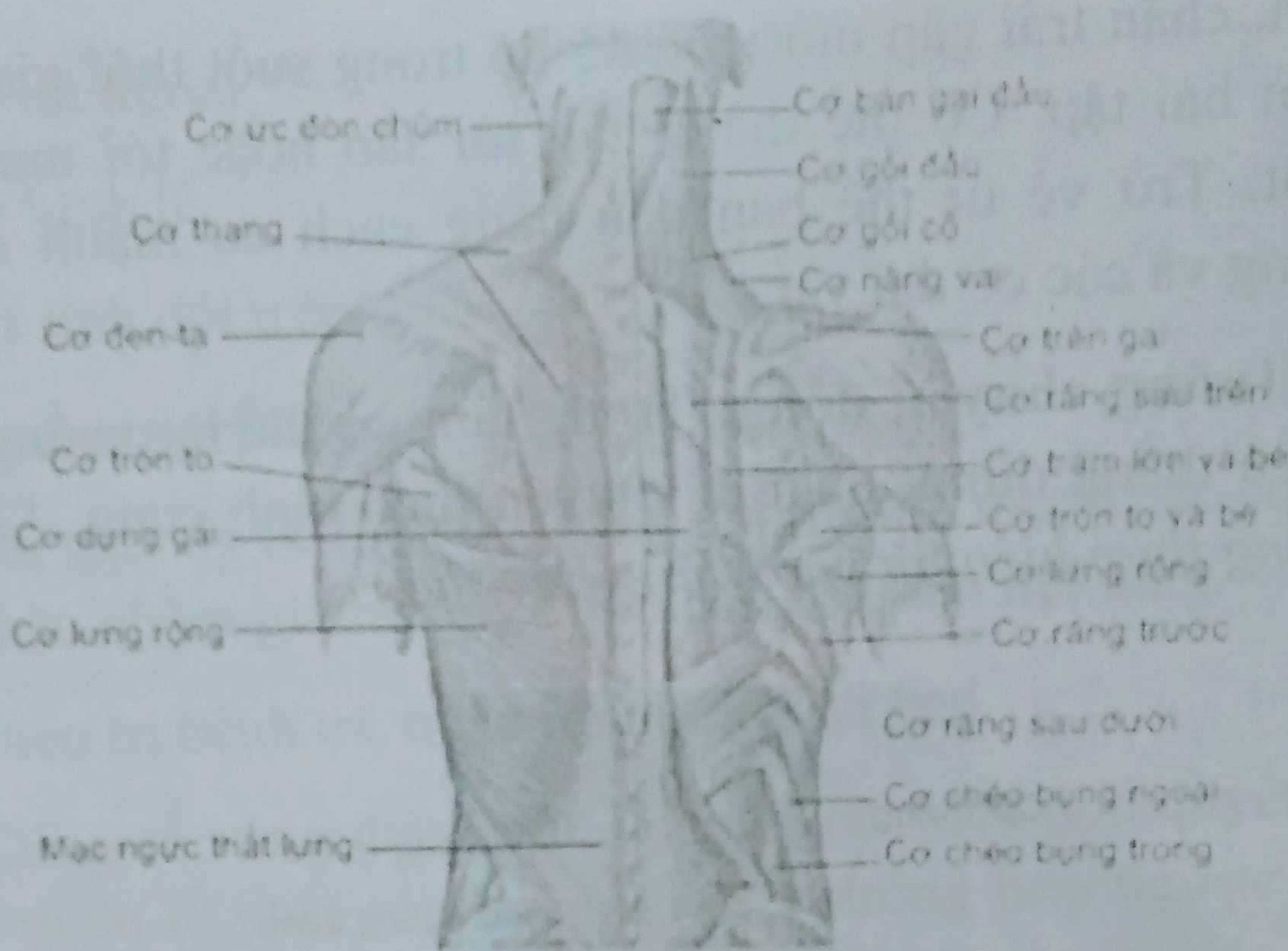
Tư thế chuẩn bị: Hai tay cầm tạ đôi, đứng trên chân phải, chân trái gấp gối 45 độ, thân thẳng, hai vai cùng nâng lên.

Thực hiện động tác: Chân phải hơi khuỵu gối cùng với gập bụng, thả tạ đôi hướng xuống sàn. Ngực căng, lưng

ưỡn, chân trái gấp một góc 45 độ trong suốt thời gian thực hiện bài tập. Có thể thả tạ tay tới sàn hoặc tới mức thấp nhất. Trở về tư thế ban đầu bằng cách co mạnh các cơ mông và các cơ đai vai.

Hướng chuyển động: Trọng tâm cơ thể hạ xuống theo chiều thẳng đứng, thân di chuyển theo hình cung. *Khi cúi xuống thực hiện hít vào, đứng dậy-thở ra.*





Yêu cầu về tư thế:

- Tập trung vào việc duy trì sự thăng bằng, đó là nhiệm vụ chính của bạn! Khi cúi ra trước và giữ thăng bằng trên một chân, hãy nhìn vào một điểm ở phía trước và hãy tập trung tất cả sự chú ý vào động tác- như vậy việc thực hiện bài tập sẽ dễ dàng. Nếu mất tập trung sẽ không giữ được thăng bằng.

- Căng các cơ phía trước đùi khi cúi xuống và co mạnh các cơ mông khi đứng lên.

Điểm quan trọng:

- Trong suốt thời gian thực hiện bài tập, cột sống cần được duy trì đúng tư thế.

- Thân gập tại điểm thắt lưng.

Tác dụng với hệ cơ:

- Trong bài tập này, các cơ của lưng và vùng thắt lưng hoạt động mạnh, nhưng hiệu quả về thẩm mỹ lại là các cơ của đùi.

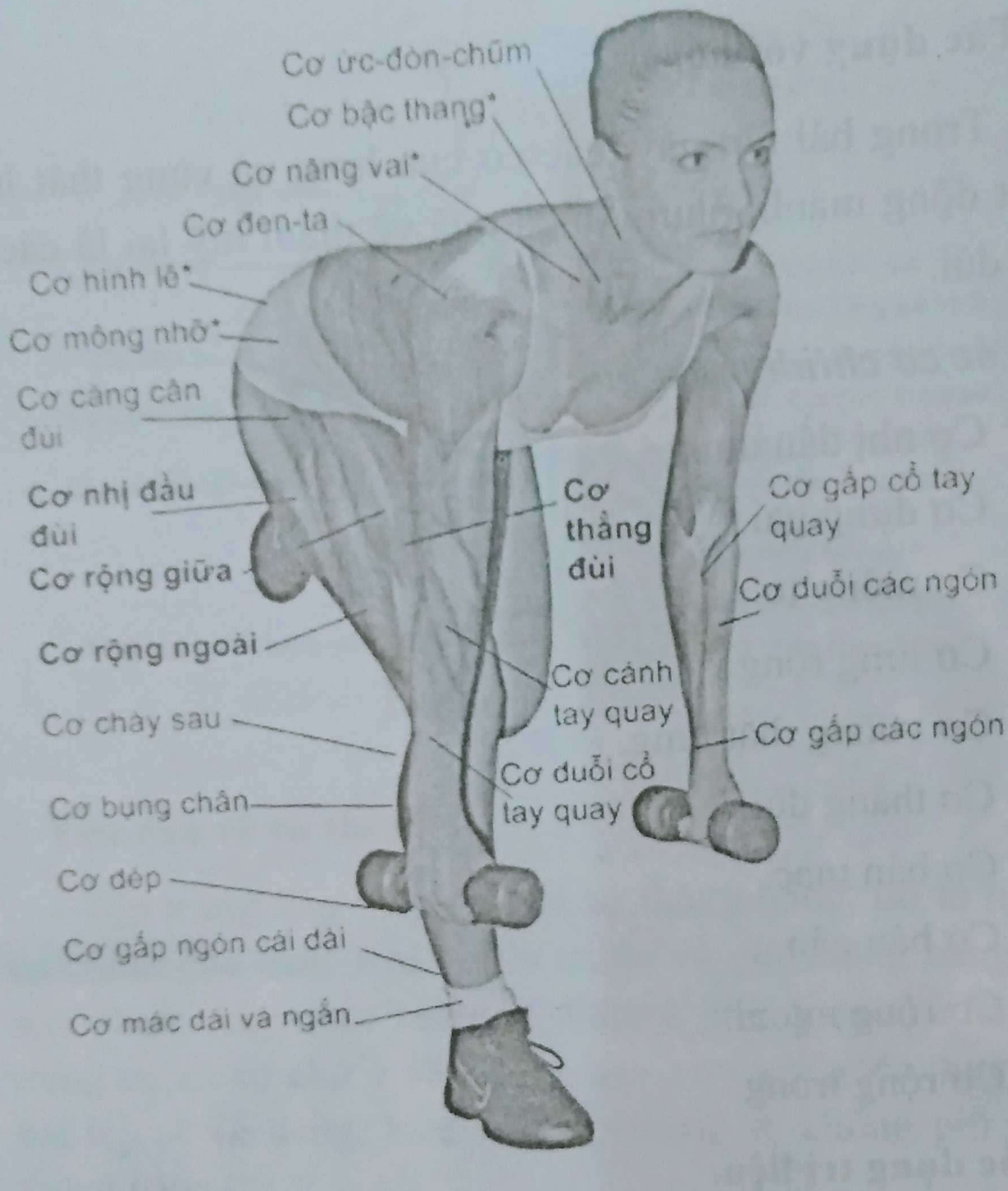
Các cơ chính tham gia:

- Cơ nhị đầu đùi.
- Cơ dựng gai.
- Cơ mông to.
- Cơ lưng rộng.
- Cơ vuông thắt lưng.
- Cơ thẳng đùi.
- Cơ bán mạc.
- Cơ bán gân.
- Cơ rộng ngoài.
- Cơ rộng trong.

Tác dụng trị liệu:

- Sự phối hợp hoạt động các cơ của đùi và thắt lưng trong động tác với biên độ không lớn rất tốt để loại trừ những biểu hiện thoái hóa đốt sống lưng-không để bệnh chuyển sang thời kỳ trầm trọng hơn.

- Có tác dụng tốt với chứng ợ chua, một biểu hiện của viêm dạ dày.



Những lỗi thường gặp:

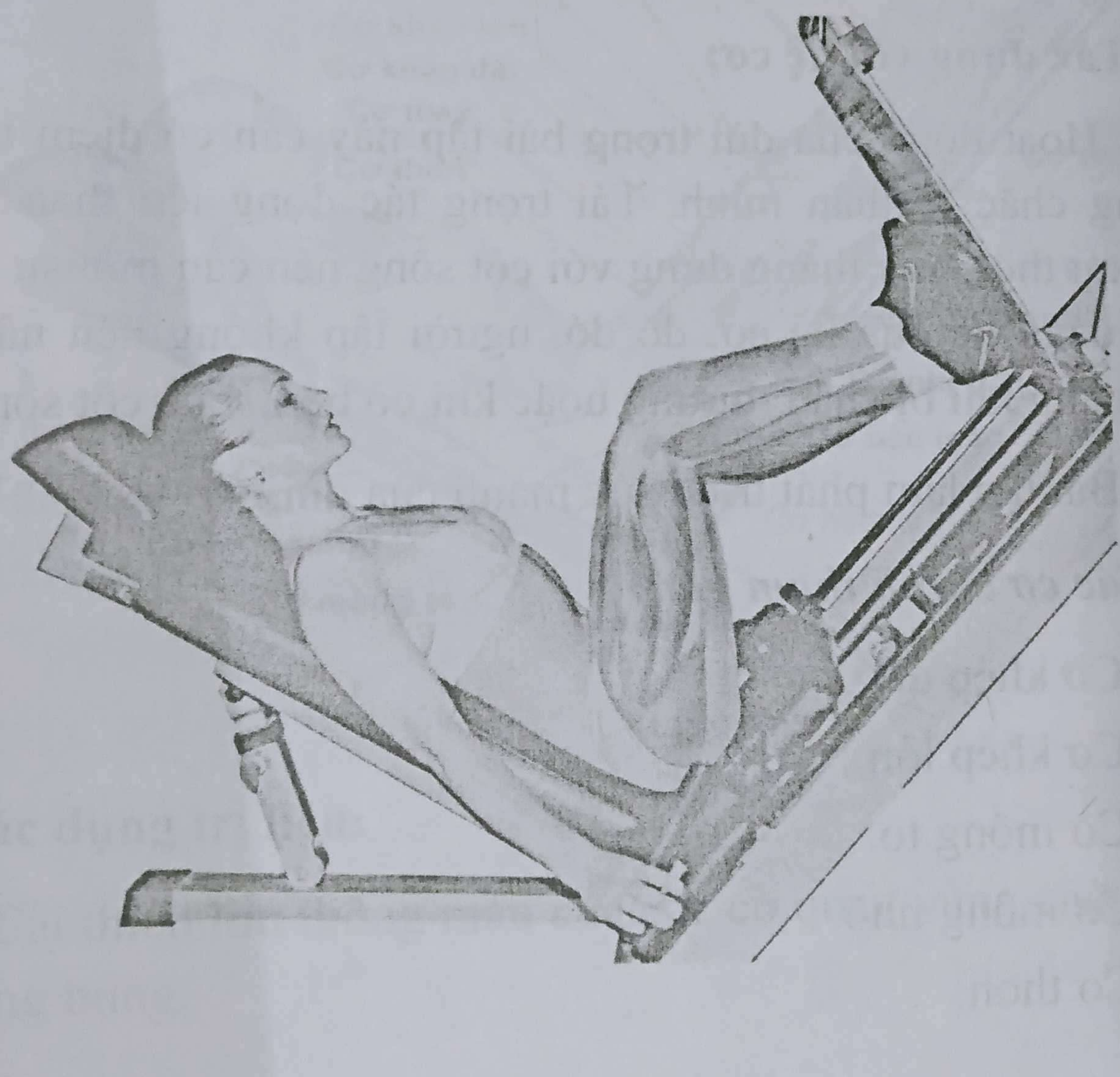
- Tư thế của thân không đúng. Trong bài tập này, tư thế của thân vô cùng quan trọng: ngực căng, lưng hơi ưỡn. Nếu bạn không thể gập thân xuống sát nền, điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là phải có tư thế đúng.

- Thả lỏng vai.

11. GẬP DUỖI CHÂN VỚI MÁY TẬP

Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên máy tập (xem hình), chân đặt lên giá rộng hơn vai. Hãy chắc chắn rằng, bàn chân được đặt vững chãi và tiếp xúc cả bàn, thấp hơn hông một chút. Tay nắm tay vịn, ngực căng. Gối gấp thẳng hàng với độ mở của bàn chân.

Thực hiện động tác: Đạp hai chân vào giá để chân bằng cách duỗi mạnh ở khớp gối và khớp hông cùng một lúc, thở ra khi chân hoàn toàn thẳng. Thực hiện hít vào khi quay trở về tư thế ban đầu. Chỉ hoạt động chi dưới, thân và hông cố định.



Hướng chuyển động: Khi gối và đùi duỗi thẳng, thân trên được giữ cố định.

Khi đẩy thì thở ra, hít vào khi về tư thế ban đầu.

Yêu cầu về tư thế:

- Chắc "như đóng đinh" khi ngồi vào ghế tập.
- Tỳ chắc bằng cả bàn chân.
- Hai gối di chuyển song song.

Điểm quan trọng:

- Các khớp hông và gối hoạt động mạnh cùng một lúc, khớp cổ chân hoạt động hạn chế hơn.

Tác dụng với hệ cơ:

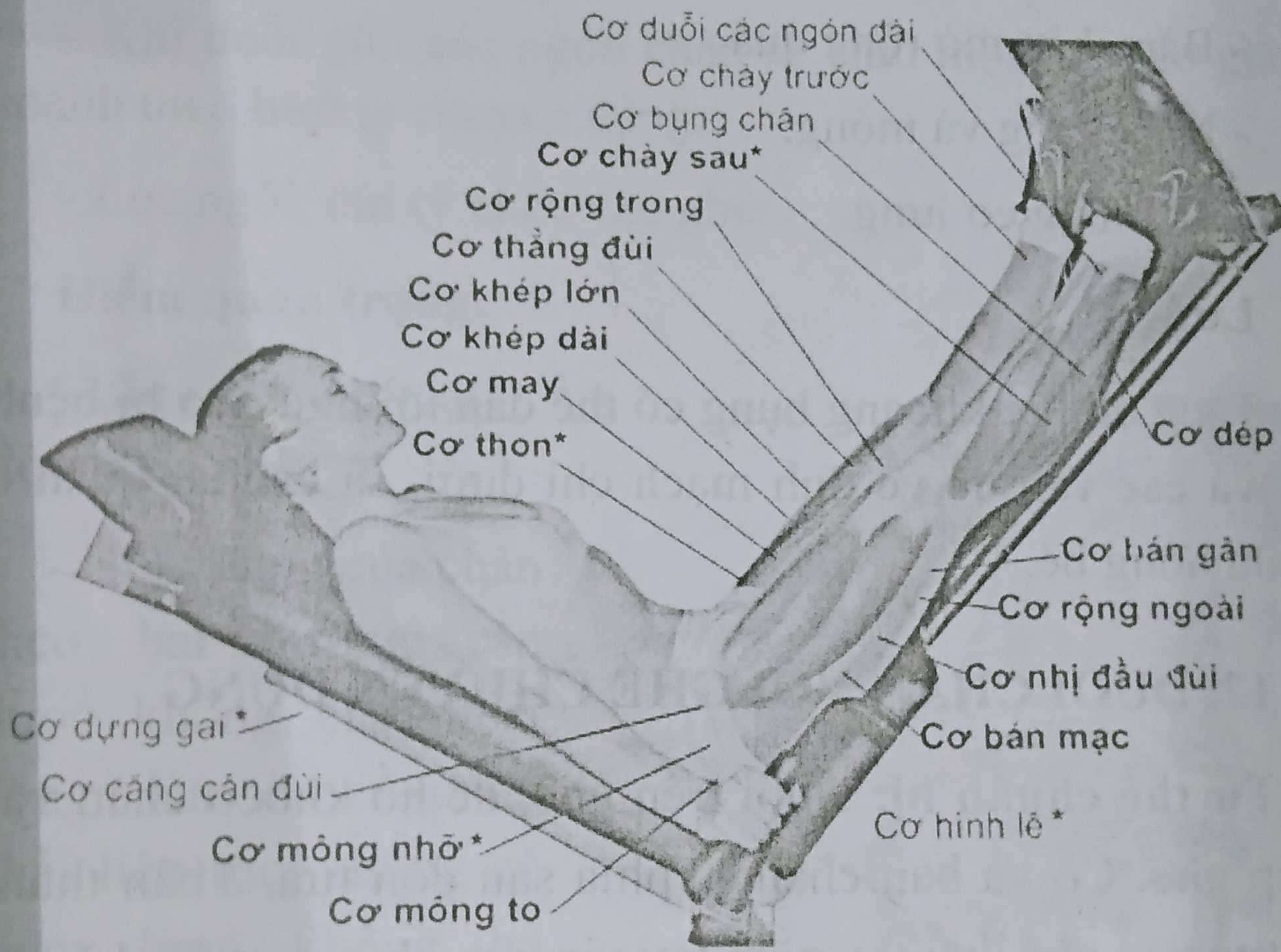
- Hoạt động của đùi trong bài tập này cần có điểm tựa vững chắc là thân mình. Tải trọng tác động lên thân lại không theo trục thẳng đứng với cột sống nên cần một sự nỗ lực đáng kể của hệ cơ, do đó, người tập không nên nâng vật nặng khi bị chấn thương hoặc khi có bệnh của cột sống.

- Bài tập làm phát triển sức mạnh của đùi.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ khép dài.
- Cơ khép lớn.
- Cơ mông to.
- Cơ mông nhỡ.
- Cơ thon.

- Cơ thẳng đùi.
- Cơ may.
- Cơ bán gân.
- Cơ bán mạc.
- Cơ dép.
- Cơ rộng trong.



Tác dụng trị liệu:

- Cải thiện lưu thông máu của các cơ quan vùng chậu và khoang bụng.

- Có hiệu lực trong điều trị trong viêm tiền liệt tuyến và bất lực chức năng ở nam, lãnh cảm (anorgasmia) ở nữ giới.

- Là phương thuốc đặc hiệu cho chứng táo bón.

- Cải thiện sự bài tiết mật trong viêm túi mật.

Những lỗi thường gặp:

- Co cứng hoặc thả lỏng gối.
- Bàn chân mở rộng quá.
- Nhấc lưng và mông.
- Thả lỏng cơ lưng.

Lưu ý:

Tăng áp lực khoang bụng có thể dẫn tới nguy cơ bị bệnh trĩ và các vấn đề về tĩnh mạch chi dưới, sa các cơ quan ở chậu hông bé.

12. DUỖI CHÂN VỚI GHẾ CHUYÊN DỤNG

Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên ghế, để hố khoeo chân vào mép ghế. Cổ và bàn chân tỳ phía sau đòn tựa. Thân thẳng và tựa vào ghế, hai tay nắm tay vịn của ghế (xem hình).

Thực hiện động tác: Co mạnh cơ tứ đầu đùi để duỗi căng chân, đưa đòn tựa lên trên, chú ý không duỗi hoàn toàn khớp gối. Hít vào khi hạ chân từ từ (không thả chân) để trở về tư thế ban đầu.

Hướng chuyển động: Chỉ sử dụng hoạt động của cơ chân để nâng đòn tựa lên trên. Bàn chân di chuyển theo quỹ đạo tròn mà trục của nó là khớp gối.

Khi nâng lên- thở ra, trở về tư thế ban đầu thì hít vào chậm.

Yêu cầu về tư thế:

- Cột sống luôn thẳng khi thực hiện động tác.

- Khi duỗi gối, các ngón chân sẽ chịu một lực kéo giãn mạnh theo hướng chuyển động.

- Lúc ngồi, đùi tỳ chắc vào ghế.

Điểm quan trọng:

- Chỉ sử dụng hoạt động của chân.

- Hoạt động của chân theo hai hướng cần được khống chế, hoạt động lên hay xuống phải liên tục, không có điểm dừng, không thả chân tự do khi hạ.



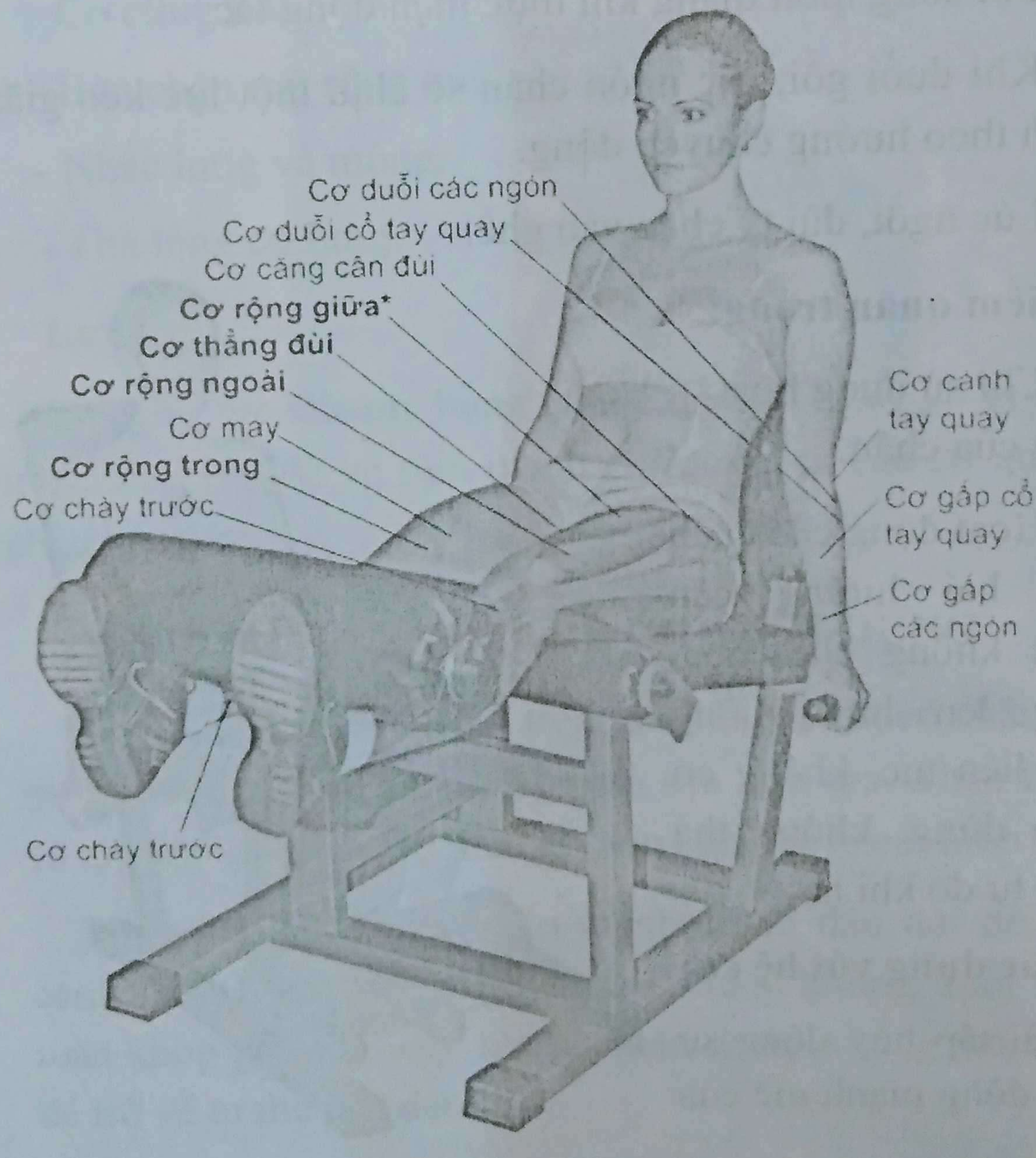
Tác dụng với hệ cơ:

Bài tập huy động sự hoạt động mạnh mẽ của

cơ tứ đầu đùi, làm tăng khối lượng và sự săn chắc của cơ.

Các cơ chính tham gia: là cơ tứ đầu đùi gồm:

- Cơ thẳng đùi.
- Cơ rộng giữa.
- Cơ rộng ngoài.
- Cơ rộng trong.



Tác dụng trị liệu:

- Bình thường hóa sự lưu thông máu trong các mạch của chi dưới.

- Có tác dụng tuyệt vời trong điều trị loạn dưỡng cơ (đặc biệt là bệnh nhược cơ) ở phụ nữ và các bé gái.

- Giảm đáng kể mức độ nghiêm trọng của hội chứng tiền mãn kinh và đau bụng kinh (như một biện pháp dự phòng).

- Tác động có lợi trong việc khắc phục tình trạng giảm ham muốn tình dục và rối loạn dương cương ở nam giới.

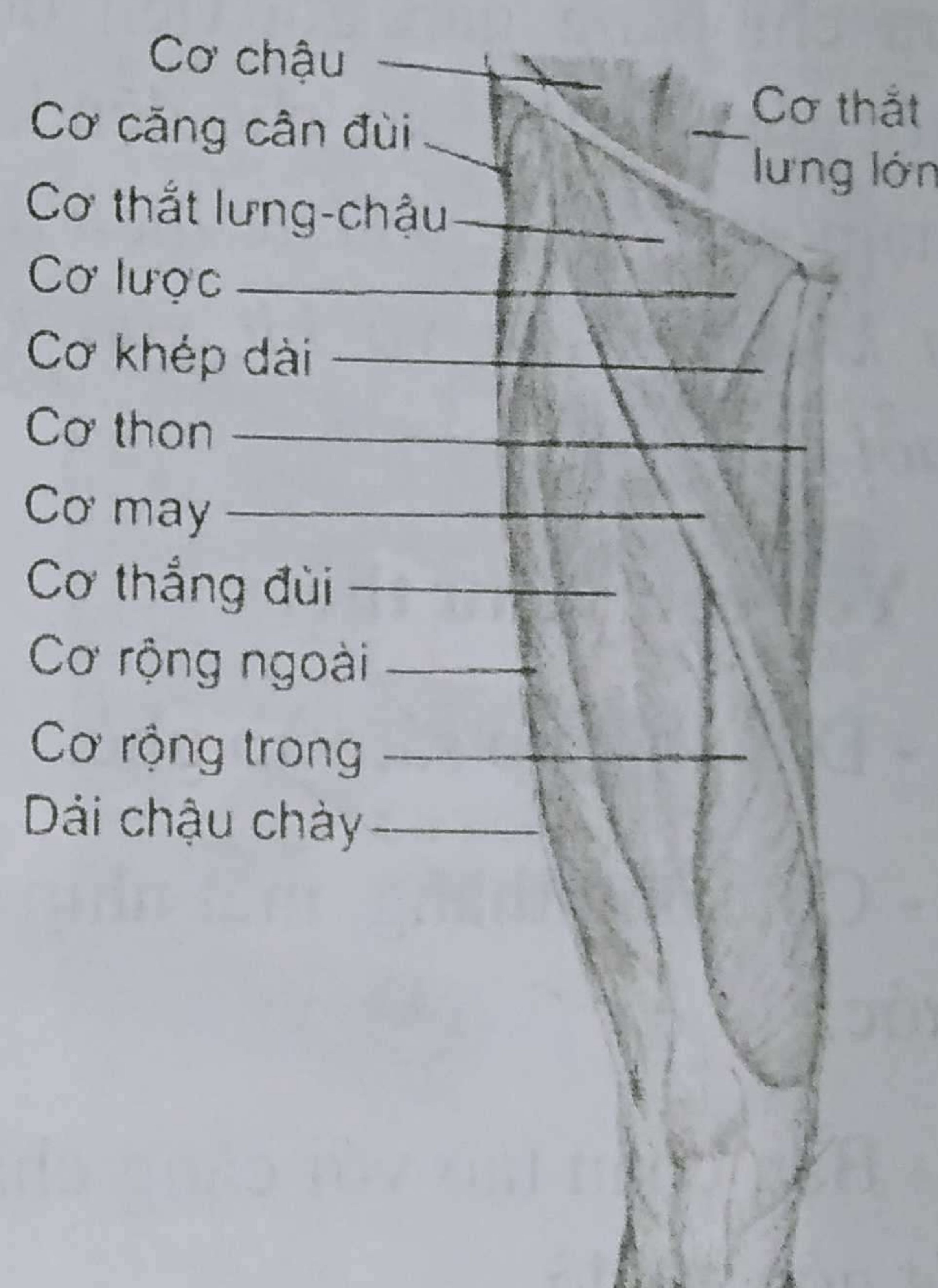
Những lỗi thường gặp:

- Giữa hố khoeo và cạnh ghế có một khoảng cách.

- Lưng di chuyển.

- Nâng hạ vai.

- Nhấc đùi và mông.

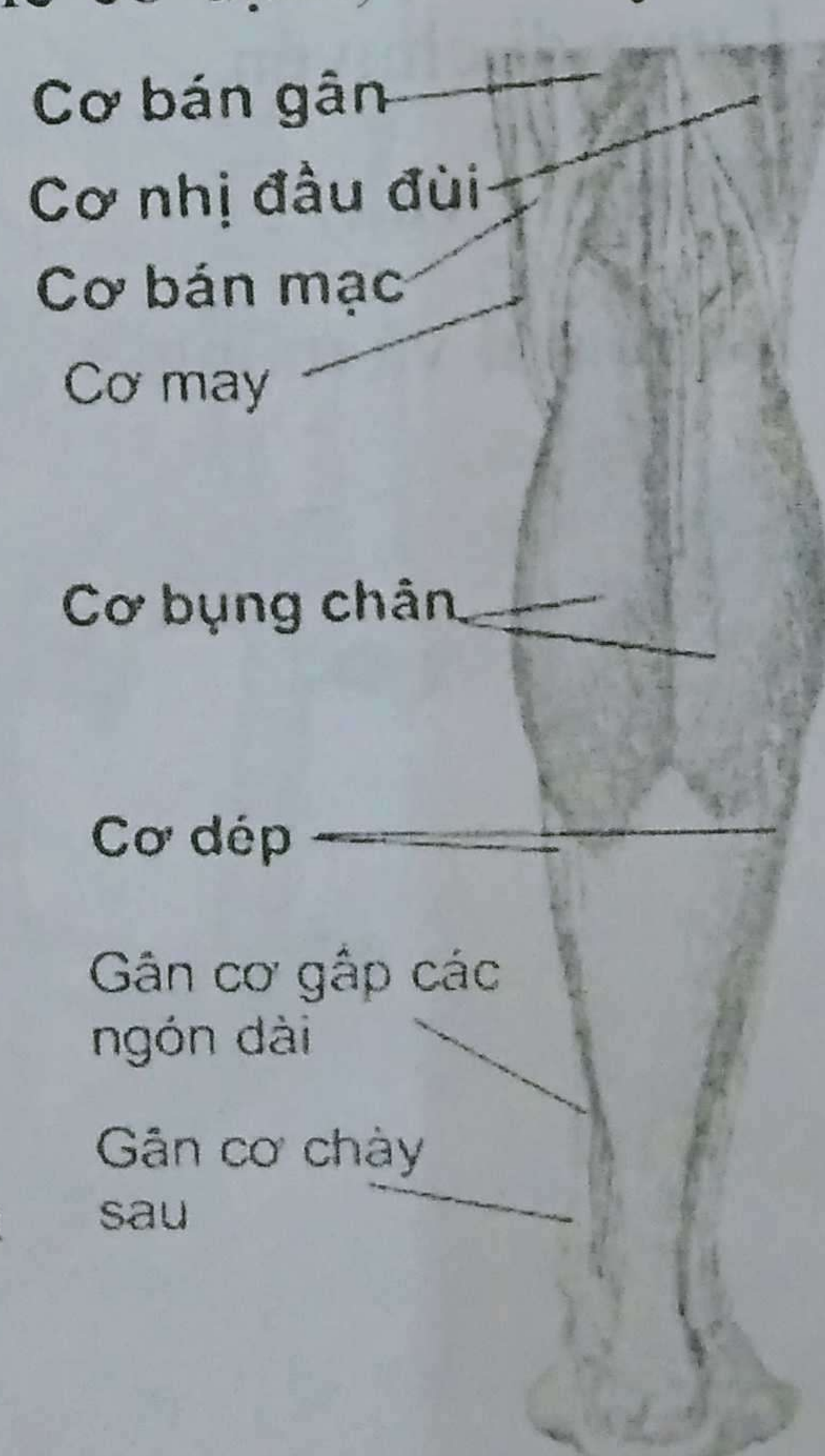


13. GẤP GỐI VỚI GHẾ CHUYÊN DỤNG

Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên ghế tập, chân duỗi thẳng. Để trục quay của đòn tựa trùng với trục gấp của khớp gối. Vị trí của đòn tựa tiếp xúc với mặt sau cẳng chân là chỗ gân asin.

Thực hiện động tác: Thở ra, gấp gối để quay đòn tựa đến điểm thấp nhất của cơ mông to (biên độ tối đa của động tác) hoặc gấp gối một góc khoảng 90 độ. Hít vào và thả từ từ đòn tựa về tư thế ban đầu bằng động tác khống chế.

Hướng chuyển động: Các cơ sau của đùi và ở mức độ ít hơn là các cơ sau của cẳng chân tham gia vào động tác. Hông và các phần khác của cơ thể cố định, di chuyển đòn tựa chỉ bằng gấp gối (lên đến một góc 90 độ hoặc cho đến khi chạm vào mông). *Thực hiện thở ra khi gấp gối và hít vào khi duỗi gối.*



Yêu cầu về tư thế:

- Đùi phải ép sát vào ghế.

- Cột sống thẳng, mắt nhìn ra trước.

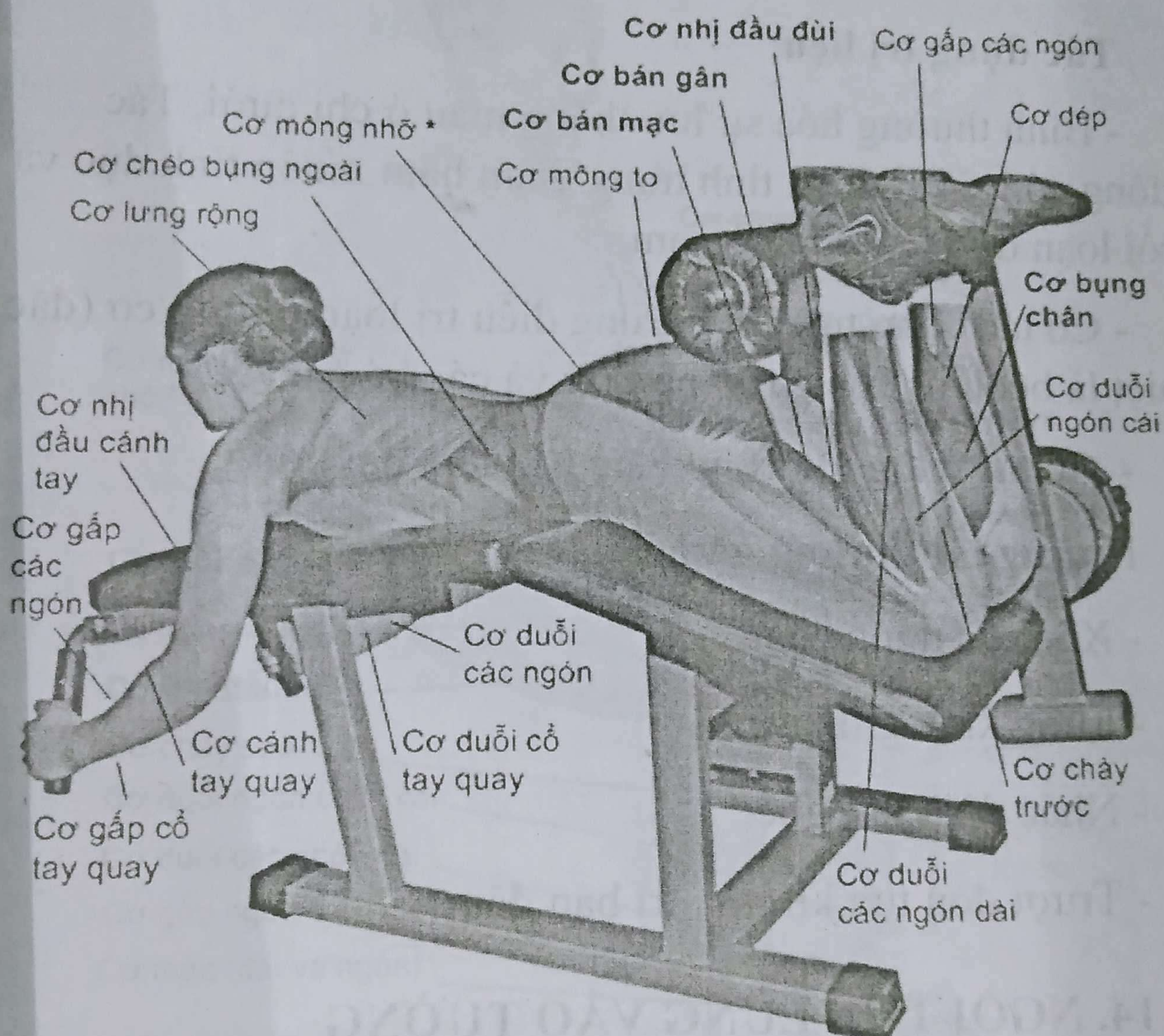
- Bàn chân tạo với cẳng chân một góc 90 độ.

Điểm quan trọng:

- Chỉ hoạt động cẳng chân.

Tác dụng với hệ cơ:

Những cơ mặt sau đùi tham gia vào động tác.



Các cơ chính tham gia:

- Cơ nhị đầu đùi.
- Cơ bụng chân.
- Cơ bán mạc.
- Cơ bán gân.
- Cơ dép.

Tác dụng trị liệu:

- Bình thường hóa sự lưu thông máu ở chi dưới. Tác động có lợi cải thiện tình trạng giảm ham muốn tình dục và rối loạn dương cương ở nam.

- Có tác dụng tuyệt vời trong điều trị loạn dưỡng cơ (đặc biệt là bệnh nhược cơ) ở phụ nữ và các bé gái.

- Có tác dụng tốt trong điều trị viêm đại tràng.

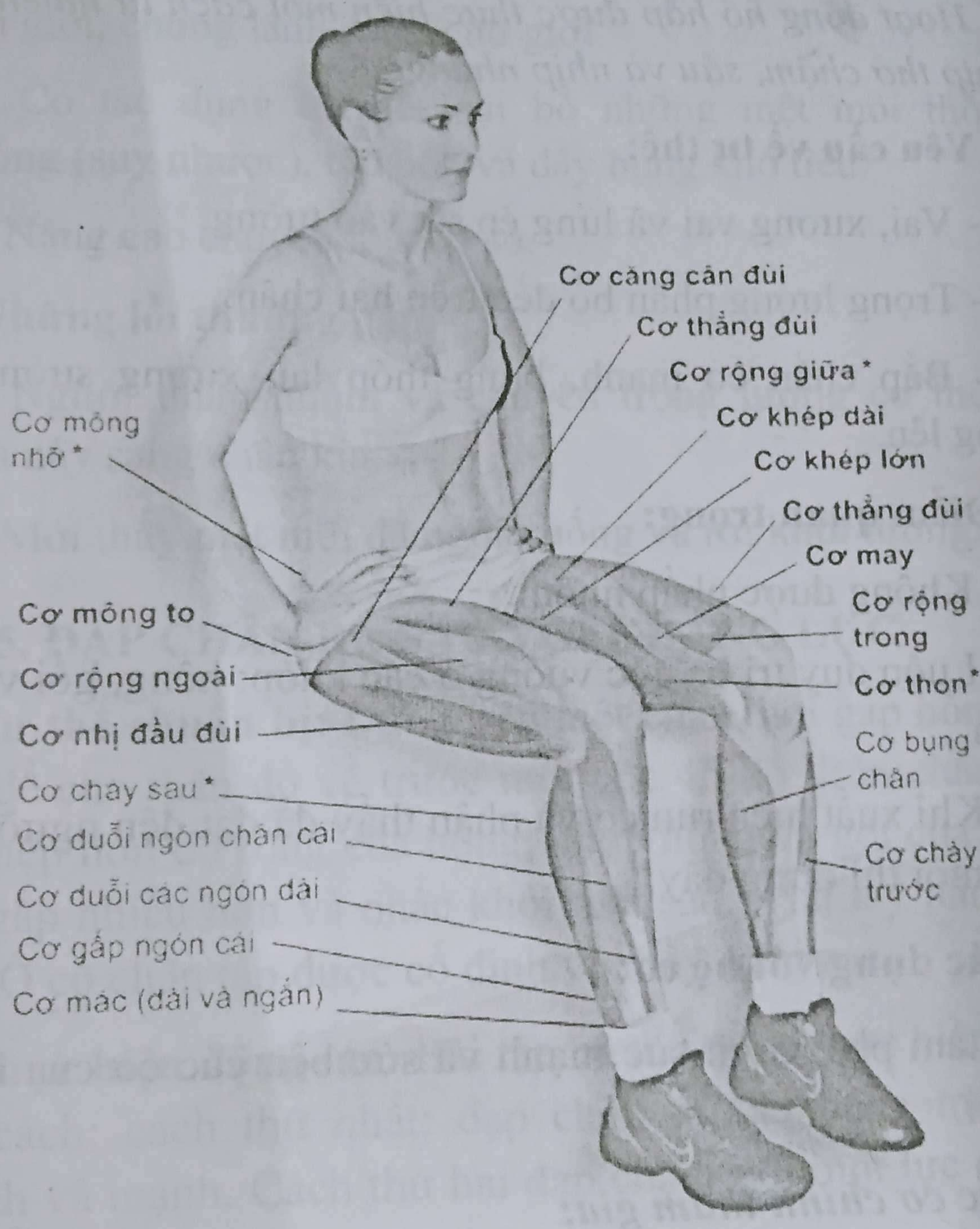
Những lỗi thường gặp:

- Xòe các ngón chân.
- Lưng không thẳng.
- Nhấc đùi khỏi ghế.
- Trượt đòn tựa khỏi vị trí ban đầu.

14. NGỒI TỰA LƯNG VÀO TƯỜNG

Tư thế chuẩn bị: Chống tựa lưng vào tường, hai tay chống hông. Bước một bước nhỏ lên trước, lưng không rời tường mà chỉ trượt xuống theo mặt tường cho đến khi khớp

hông, khớp gối và khớp cổ chân tạo thành góc vuông. Khi đó, cẳng chân vuông góc với sàn, hai chân song song nhau. Bàn chân tiếp xúc với sàn bằng cả bàn. Lưng thẳng, tay chống hông, đầu thẳng, mắt nhìn về trước. Giữ tư thế này càng lâu càng tốt cho đến khi mệt mỏi.



Thực hiện động tác: Bài tập sử dụng hình thức co cơ đẳng trường (không thay đổi chiều dài cơ) để tiêu thụ năng lượng. Những bài tập có hình thức tương tự như thế này có tác dụng rất tốt cho sức bền và tố chất tốc độ của cơ.

Hướng chuyển động: không có hướng chuyển động.

Hoạt động hô hấp được thực hiện một cách tự nhiên với nhịp thở chậm, sâu và nhịp nhàng.

Yêu cầu về tư thế:

- Vai, xương vai và lưng ép sát vào tường.

- Trọng lượng phân bố đều trên hai chân.

- Bắp chân co mạnh, bụng thóp lại, xương sườn hơi nâng lên.

Điểm quan trọng:

- Không được nhấp nhổm.

- Luôn duy trì ba góc vuông ở các khớp: hông, gối và cổ chân.

- Khi xuất hiện run cơ và nhận thấy đã đạt đến ngưỡng mệt mỏi thì đứng dậy.

Tác dụng với hệ cơ:

- Làm phát triển sức mạnh và sức bền các cơ của mông và đùi.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ nhị đầu đùi.

- Cơ mông to.

- Cơ tứ đầu đùi.

Tác dụng trị liệu:

- Có hiệu quả điều trị viêm tuyến tiền liệt và bất lực ở nam giới, chứng lãnh cảm ở nữ giới.

- Có tác dụng tốt để loại bỏ những mệt mỏi thông thường (suy nhược), táo bón và đầy bụng khó tiêu.

- Nâng cao chuyển hóa cơ sở.

Những lỗi thường gặp:

- Người nhấp nhổm và chuyển trọng lượng cơ thể từ chân này sang chân kia.

- Mới thấy mệt mỏi đã ngồi xuống và rời khỏi tường.

15. ĐẠP CHÂN RA SAU VỚI KHÁNG LỰC

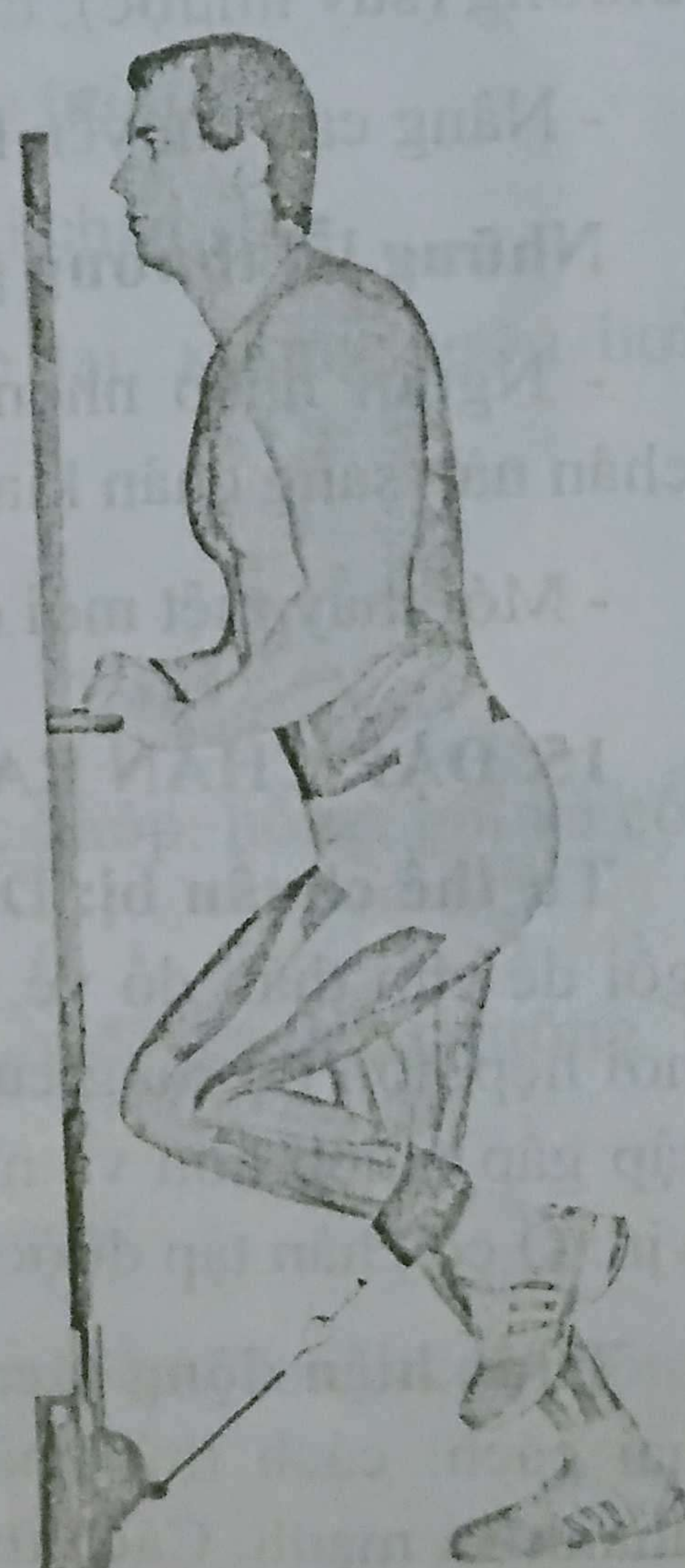
Tư thế chuẩn bị: Đứng trên một chân, hơi gấp hông và gối để cho thân đổ về trước một góc 45 độ. Bàn chân đặt hơi hẹp hơn độ rộng của hông, khớp hông và gối của chân tập gấp nhiều hơn và nhấc khỏi mặt sàn. Hai tay nắm tay vịn. Ở cổ chân tập được cố định với dây ròng rọc.

Thực hiện động tác: Bài tập có thể được thực hiện theo hai cách: cách thứ nhất: đạp chân ra sau bằng một lực nhanh và mạnh. Cách thứ hai đạp chậm với một lực đều từ

lúc bắt đầu đến khi hết tầm vận động. Trong trường hợp đầu, chân không duỗi hết biên độ bởi khớp gối đưa ra sau trước khi duỗi đùi. Ở trường hợp thứ hai, đồng thời với đầu gối và hông duỗi thẳng sẽ duỗi được hết tầm vận động và lúc đó bàn chân ở vị trí xa nhất.

Hướng chuyển động: Bàn chân di chuyển sang bên và ra sau tính từ đường thẳng dọc theo thân và trọng tâm cơ thể. Lực kháng thông qua ròng rọc di chuyển theo hướng ngược khi quay trở về tư thế ban đầu.

Khi "đạp" và "đẩy" thực hiện thở ra, lúc trở về tư thế ban đầu- thực hiện hít vào.



Yêu cầu về tư thế:

- Lưng thẳng trong suốt thời gian thực hiện bài tập

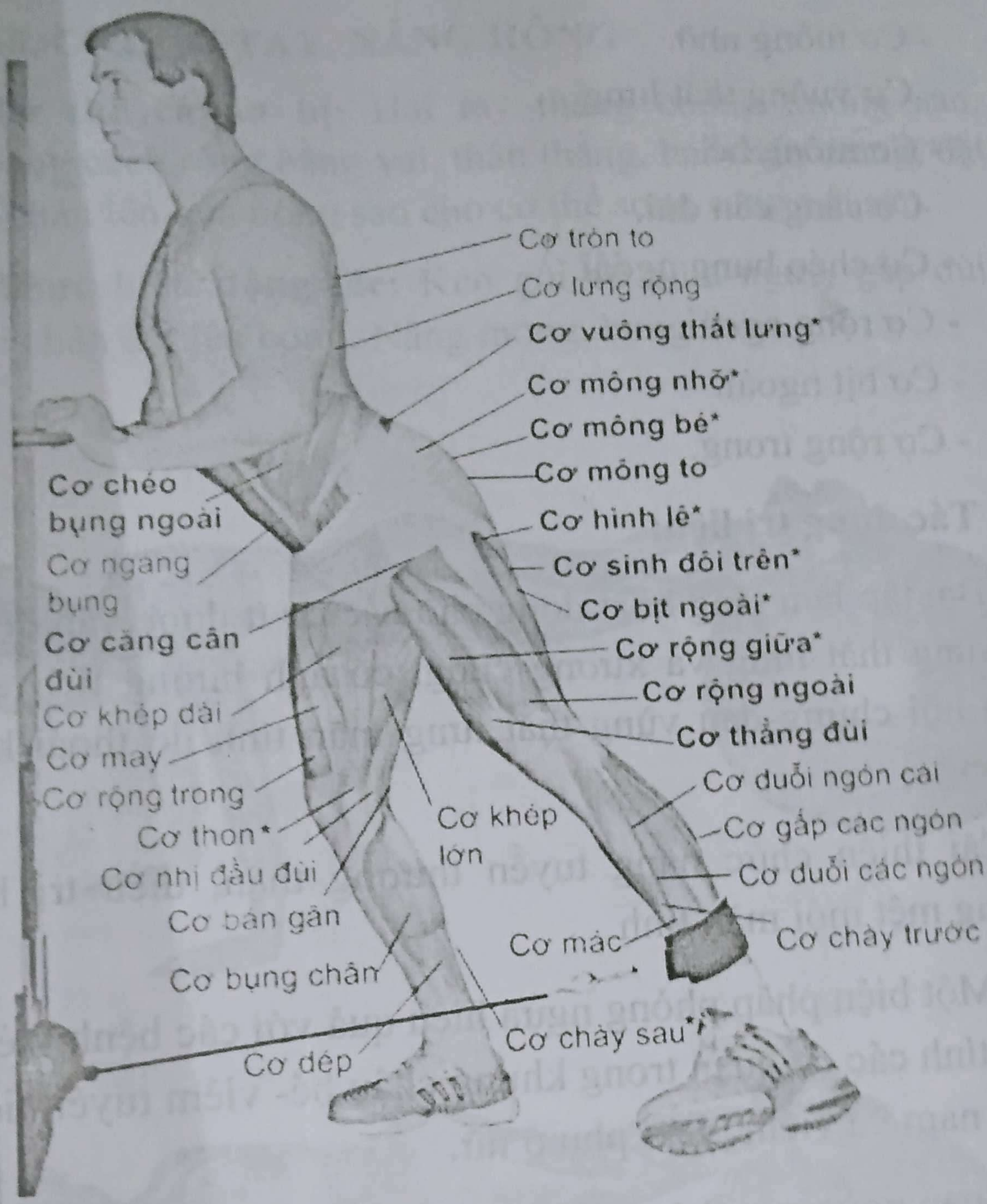
- Chân trụ bất động.

Điểm quan trọng:

- Bàn chân đưa ra sau cùng lúc với khớp gối.

Tác dụng với hệ cơ:

Bài tập tác động lên các cơ của ở vùng mông.



Các cơ chính tham gia:

- Cơ mông to.
- Cơ hình lê.

- Cơ mông nhỡ.
- Cơ vuông thắt lưng.
- Cơ mông bé.
- Cơ căng cân đùi.
- Cơ chéo bụng ngoài.
- Cơ rộng ngoài.
- Cơ bịt ngoài.
- Cơ rộng trong.

Tác dụng trị liệu:

Bài tập làm tăng hoạt động cho các cơ ít được vận động ở vùng thắt lưng và xương cùng, có ảnh hưởng tích cực đến hội chứng đau vùng thắt lưng mãn tính do thoái hóa xương.

Cải thiện chức năng tuyến thượng thận, điều trị hội chứng mệt mỏi mãn tính.

- Một biện pháp phòng ngừa hiệu quả với các bệnh viêm mãn tính các cơ quan trong khung chậu bé- viêm tuyến tiền liệt ở nam và viêm phần phụ ở nữ.

- Ngăn ngừa suy thận.

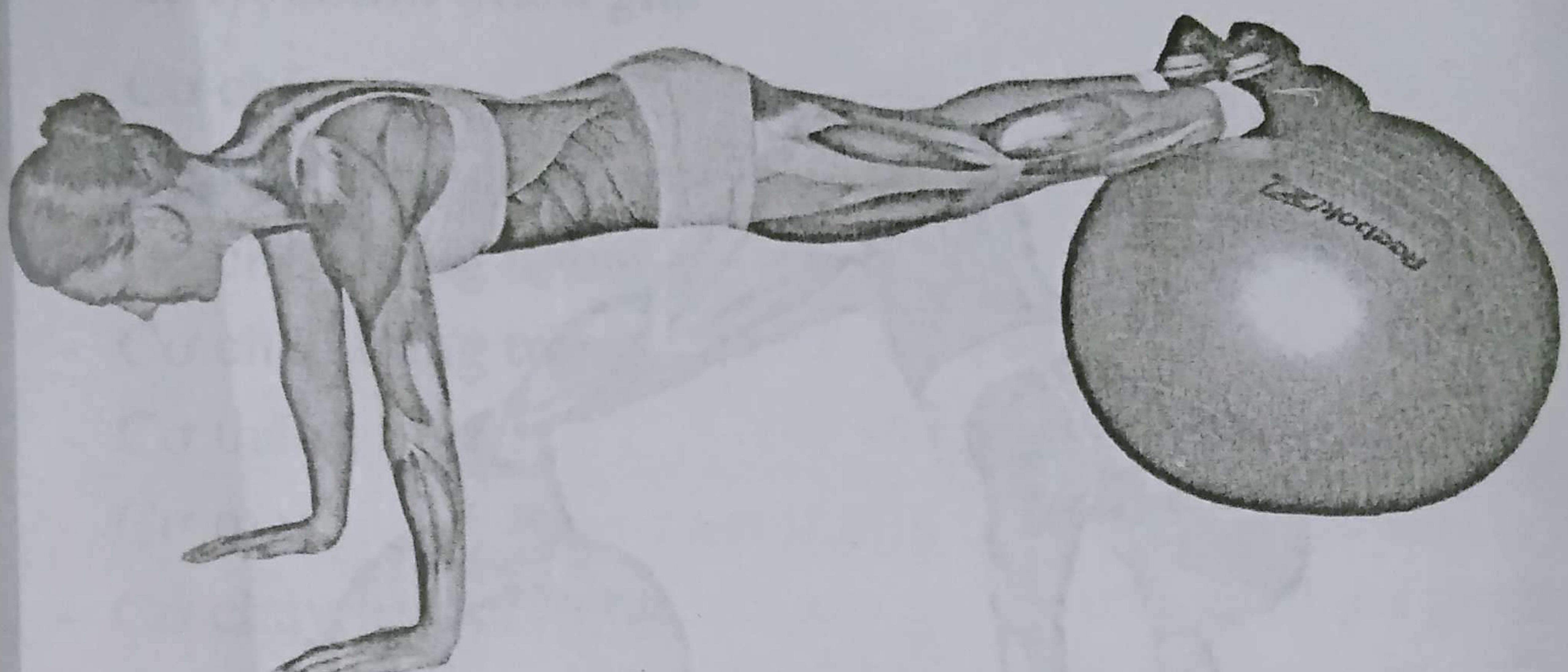
Lưu ý:

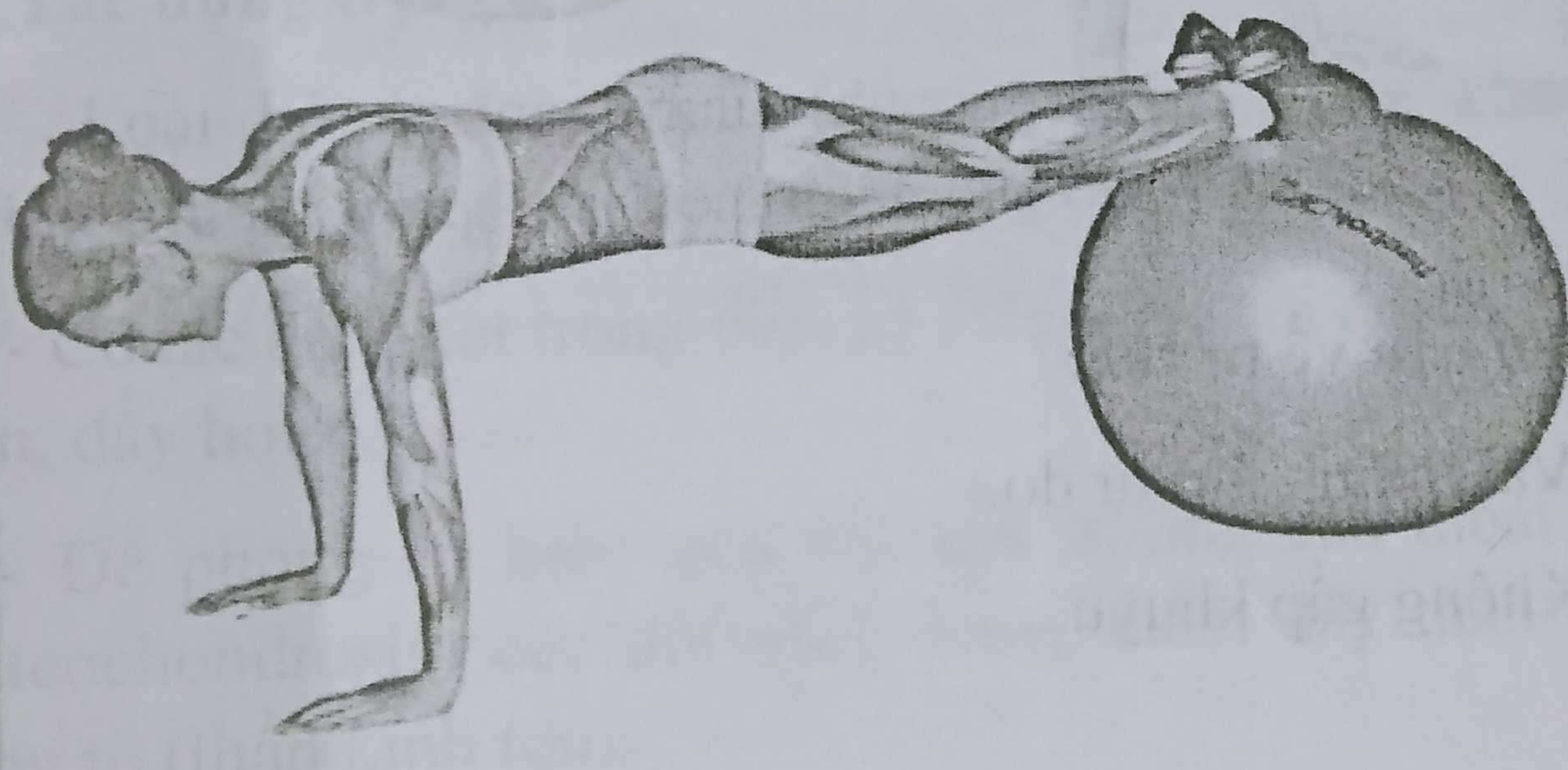
- Lựa chọn trọng lượng lớn hoặc thực hiện động tác quá nhanh có thể gây nên chấn thương cho những dây chằng vùng hố khoeo.

16. CHỐNG TAY, NÂNG HÔNG

Tư thế chuẩn bị: Hai tay thẳng chống xuống sàn, khoảng cách rộng bằng vai, thân thẳng, hai chân thẳng, đặt mu chân lên quả bóng sao cho cơ thể song song với sàn.

Thực hiện động tác: Kéo gối về phía ngực, gấp đùi, mũi chân đặt lên bóng. Nâng mông, bụng thóp.

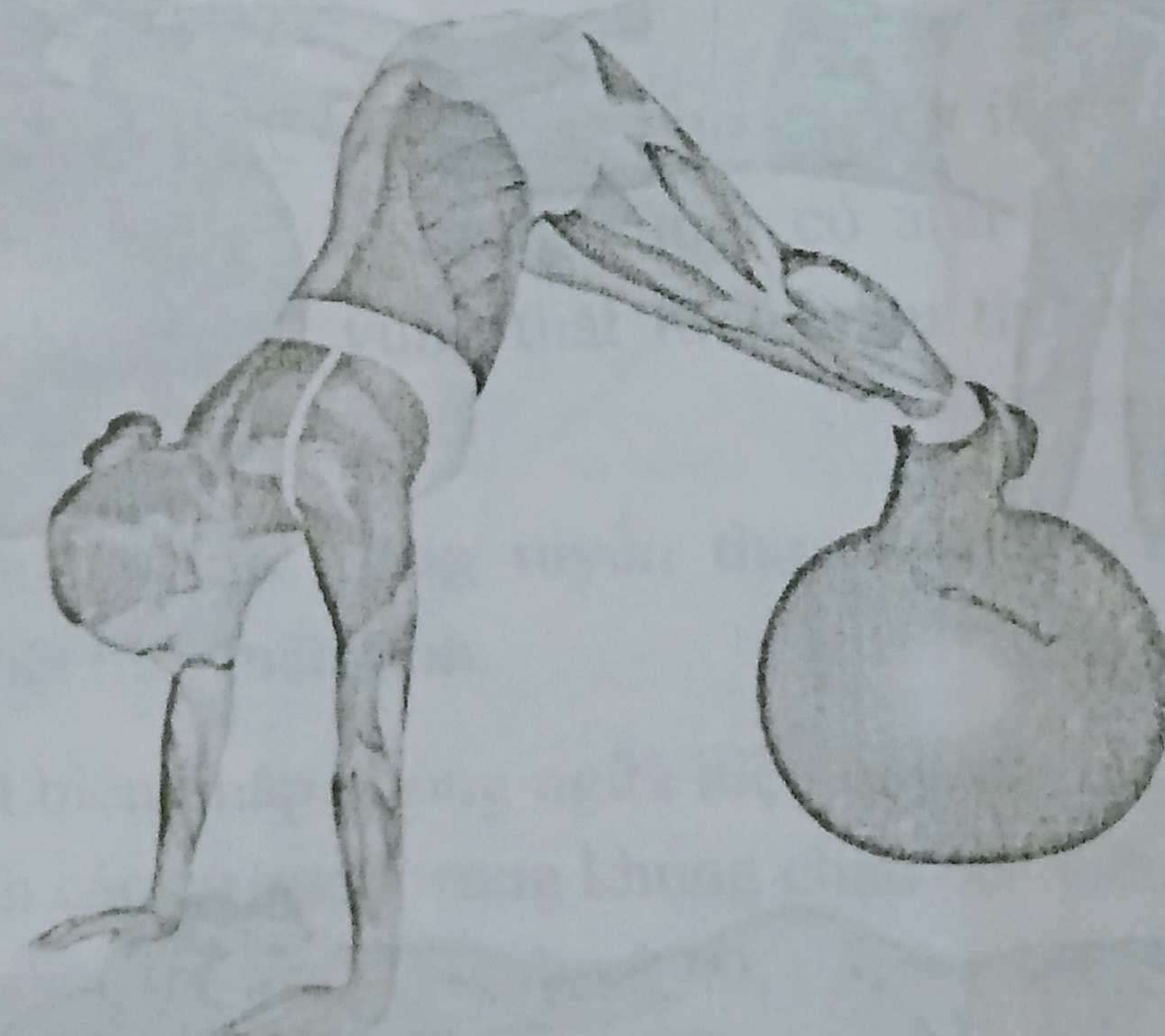




Hướng chuyển động: Thân gập theo đường thẳng và trên một mặt phẳng.

Khi gập thân thì thở ra, khi trở về tư thế ban đầu - hít vào.

Biến dạng bài tập: Nâng cao mông, duỗi thẳng gối, mũi chân đặt vào bóng, đầu và ngực ở giữa hai tay, thân và đùi tạo thành góc 90 độ, lưng ưỡn, tay chống thẳng.



Yêu cầu về tư thế:

- Vai thẳng, thở tự do.
- Không gấp khuỷu.

Điểm quan trọng:

- Hoạt động đồng bộ các khớp để nâng mông sao cho khi kết thúc động tác, đùi với sàn tạo thành một góc khoảng 45 độ.

Tác dụng với hệ cơ:

- Các cơ của vùng thắt lưng và bụng tham gia vào động tác;

Các cơ chính tham gia:

- Cơ chậu.
- Cơ thắt lưng chậu.
- Cơ chéo bụng ngoài.
- Cơ chéo bụng trong.
- Cơ thẳng bụng.
- Cơ may.
- Cơ chày trước.
- Cơ ngang bụng.

Tác dụng trị liệu:

- Loại bỏ ứ đọng máu (decongestive) trong khoang bụng. Bình thường hóa hoạt động của ống tiêu hóa.

- Có tác dụng tốt trong điều trị viêm đám rối dương, táo bón, đầy hơi.

- Đề phòng có hiệu quả với ảnh hưởng của thoái hóa (osteochondrosis) các đốt sống lưng, viêm dây thần kinh hông to (thần kinh tọa).

- Bình thường hóa chức năng tuyến giáp trạng.

Những lỗi thường gặp:

- Tay không duỗi hết.
- Chân không thẳng.
- Nhô xương vai.

* *

*

Cần lưu ý rằng, hoạt động các cơ của đùi, mông, và cẳng chân có liên quan trực tiếp đến các cơ vùng thắt lưng và bụng, do đó có tác dụng kích thích rất tích cực tất cả các cơ quan nội tạng ở khu vực này.

Những bài tập được giới thiệu trong chương này có tác dụng cải thiện chức năng của các cơ quan nội tạng ở trong khoang bụng và hố chậu bé, góp phần đáng kể thúc đẩy nhanh quá trình bình phục trong điều trị những rối loạn chức năng và bệnh lý của các cơ quan ở vùng này, nhất là các bệnh phụ khoa, nam khoa và đại tràng; với một số cơ quan khác như gan, thận, túi mật hiệu quả hồi phục diễn ra chậm hơn.

CHƯƠNG 3
DÁNG LƯNG

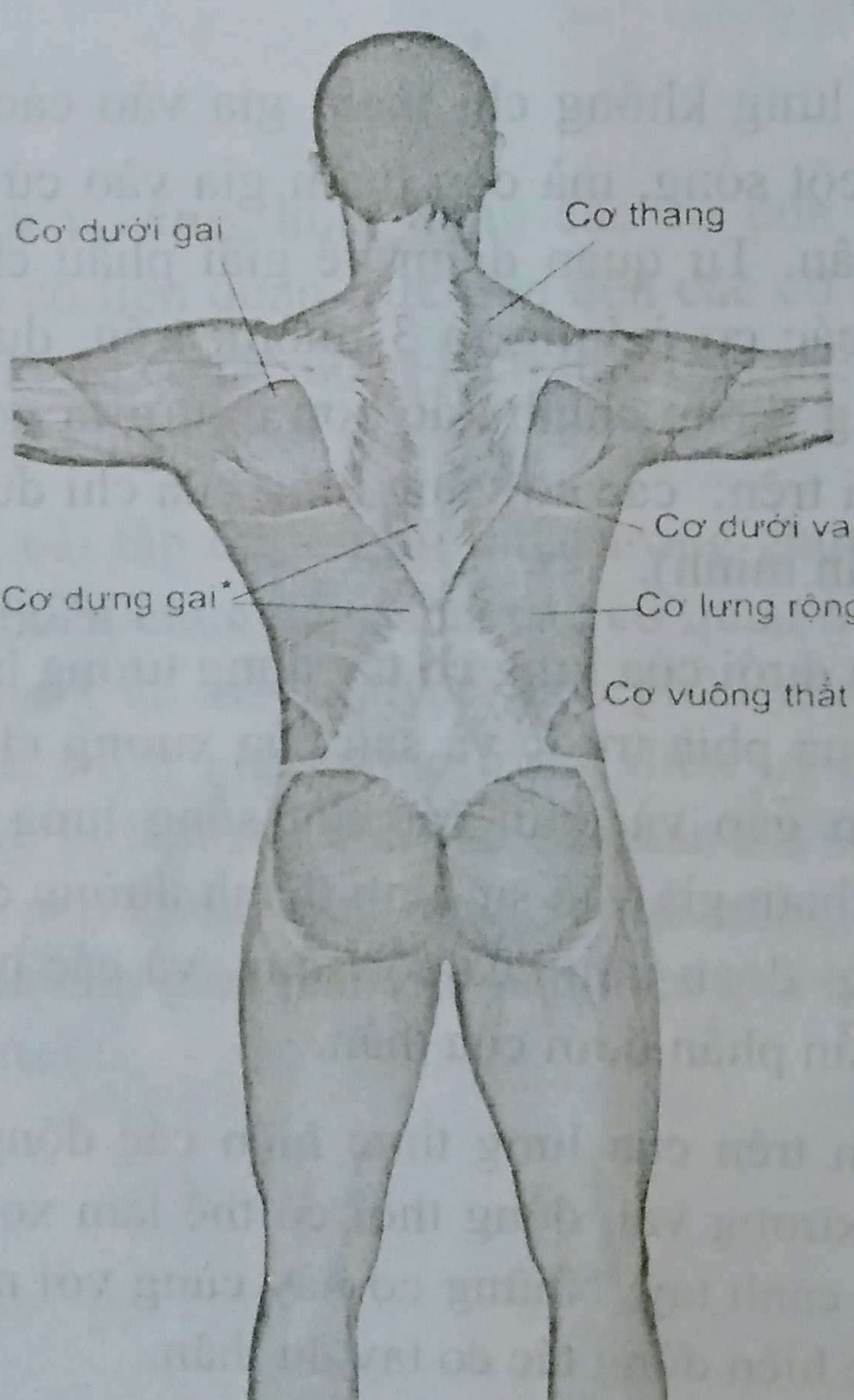
I. PHÂN BỐ VÀ HOẠT ĐỘNG CỦA CÁC CƠ VÙNG LƯNG

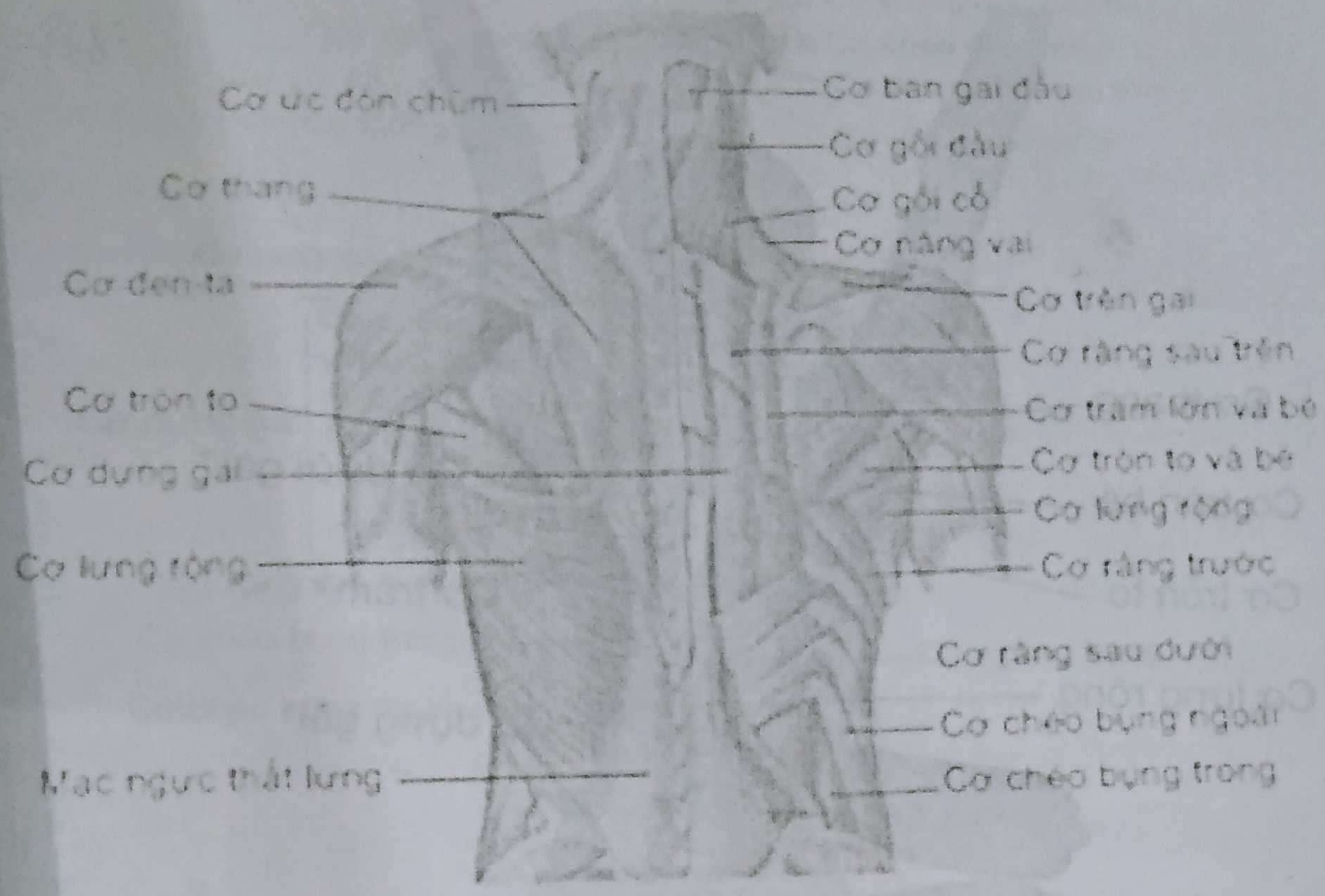
Các cơ của lưng không chỉ tham gia vào các động tác vận động của cột sống, mà còn tham gia vào cử động của đầu, tay và chân. Từ quan điểm về giải phẫu chức năng, người ta chia các cơ ở lưng ra 3 nhóm: trên, dưới và lớp sâu sát cột sống (hoặc chính xác hơn người ta gọi là phần lưng của cơ chi trên; các cơ vùng lưng của chi dưới và các cơ lưng của thân mình).

Các cơ phần dưới của lưng có tác dụng tương hỗ với các cơ đùi thông qua phía trước và sau của xương chậu, đồng thời chúng làm gấp và duỗi các đốt sống lưng (L1-L5). Nhóm cơ này tham gia vào sự hình thành đường cong sinh lý của cột sống- đoạn ưỡn của cột sống, và các hoạt động của phần trên lẫn phần dưới của thân.

Các cơ phần trên của lưng thực hiện các động tác hạ, nâng và xoay xương vai, đồng thời có thể làm xoay, khép và duỗi xương cánh tay. Những cơ này cùng với những cơ ở cánh tay thực hiện động tác co tay đu thân.

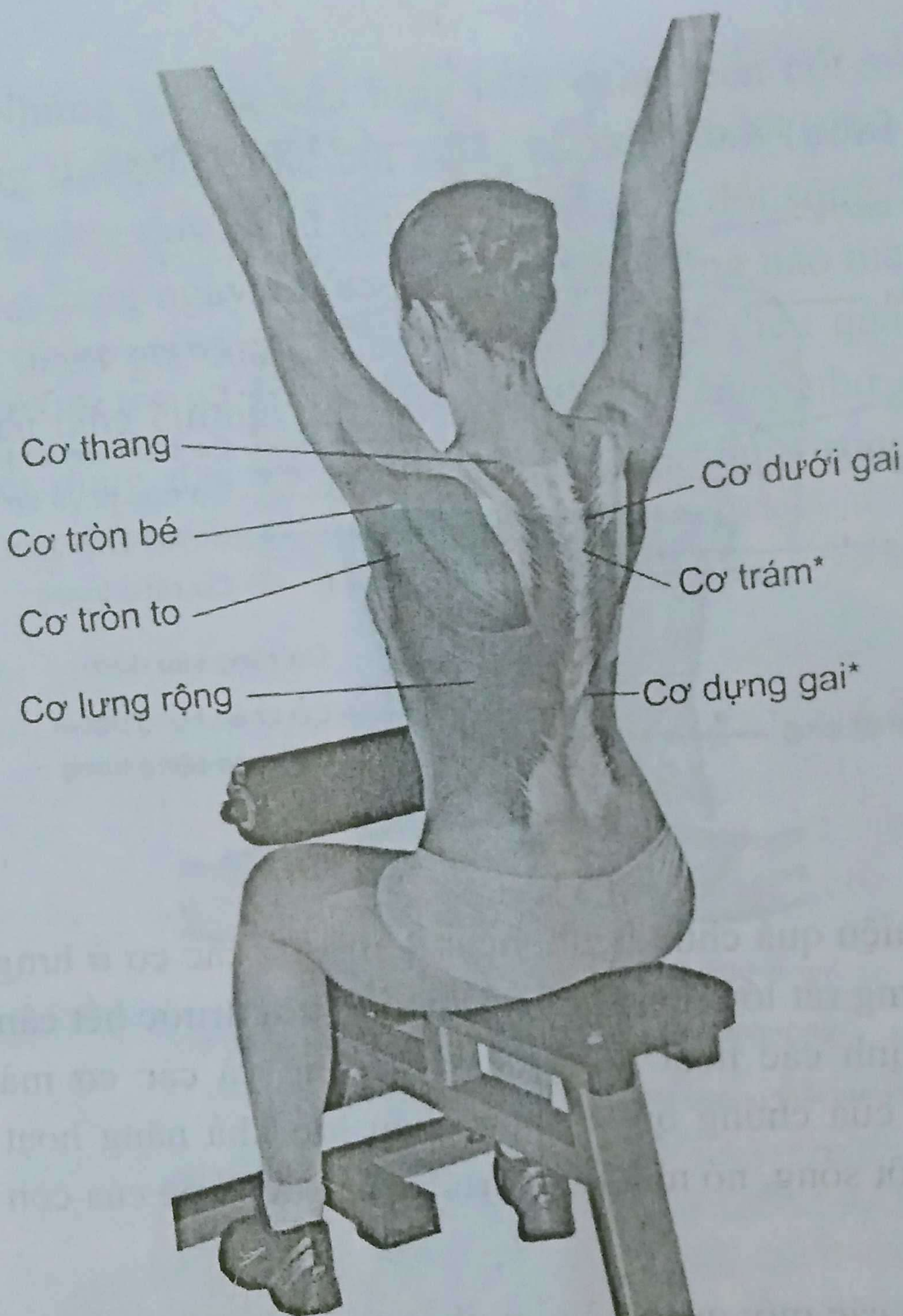
Những cơ sâu của lưng nằm ở hai bên cột sống có tác dụng duy trì tư thế cột sống và làm duỗi (ưỡn) cột sống, đồng thời duy trì sự bền vững giữa các đốt sống. Trong đời sống hàng ngày, không có một hoạt động nào mà không có sự tham gia của các cơ ở lưng- do đó điều quan trọng là phải tăng cường và phát triển chúng, cũng như có sự hiểu biết đúng đắn về sự tham gia của chúng trong các hoạt động thể lực của cơ thể.

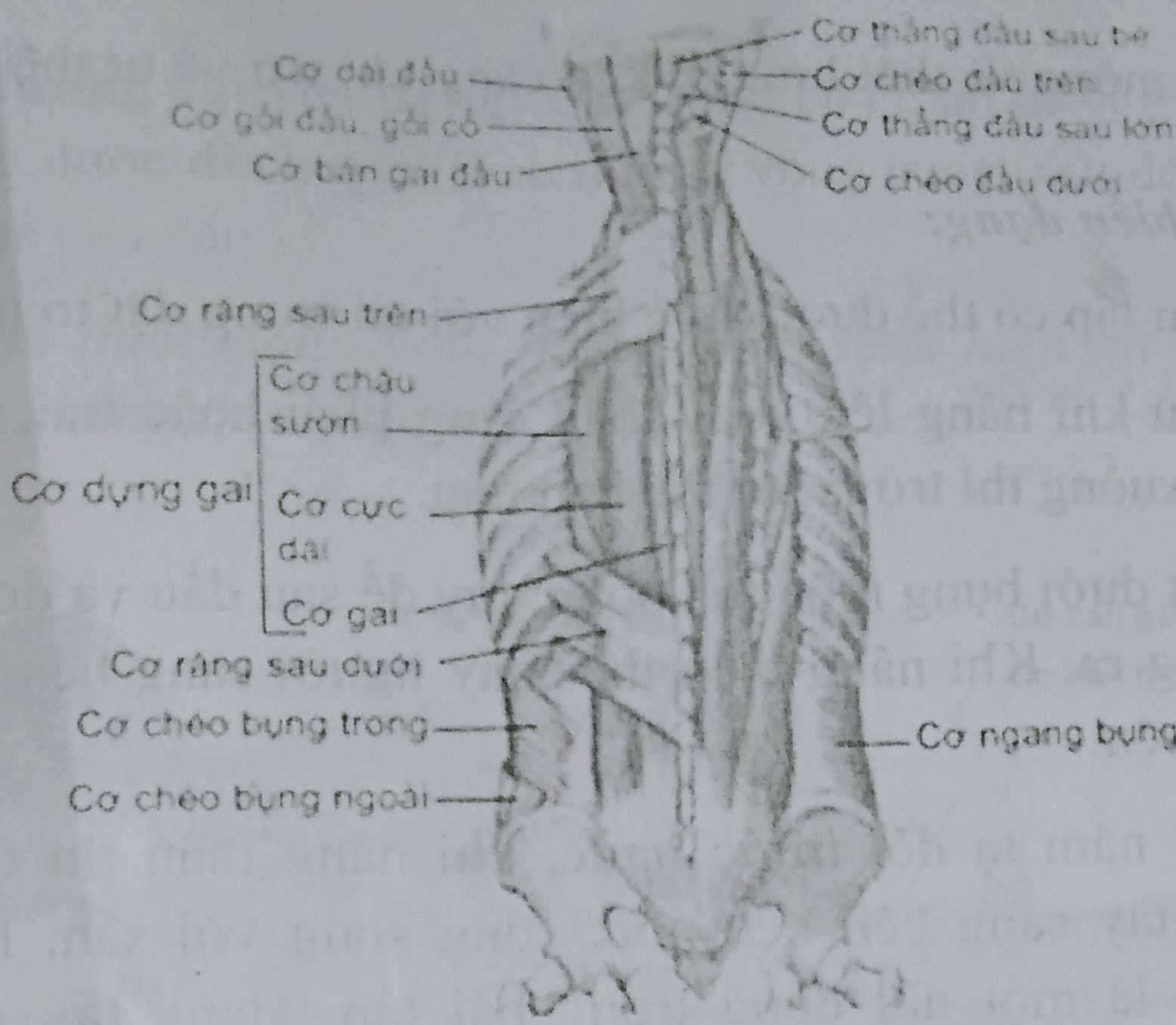




Xét về hiệu quả chữa bệnh, hoạt động của các cơ ở lưng có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe con người, trước hết cần phải xác định các hoạt động của cột sống và các cơ mà chức năng của chúng quyết định phần lớn khả năng hoạt động của cột sống, nó như một "trục" của sức khỏe của con người.

Vi phạm các mối quan hệ giải phẫu và sinh cơ trong các đoạn khác nhau có thể gây ra rối loạn chức năng của tất cả các cơ quan có sự phân bố thần kinh từ đoạn tủy sống đó. Cải thiện thành phần của cột sống có ảnh hưởng thiết thực và trực tiếp đến việc điều trị các cơ quan nội tạng khác nhau như tim, phổi, hệ tiêu hóa…


Cơ thang
Cơ tròn bé
Cơ tròn to
Cơ lưng rộng
Cơ dưới gai*
Cơ trám*
Cơ dựng gai*



Cơ dựng gai

II. CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN VÙNG LƯNG

1. DUỖI THÂN TRÊN GHẾ CHUYÊN DỤNG

Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp, đùi tỳ trên miếng đệm phía trước của ghế ở mức dưới khớp hông, khớp gối duỗi thẳng, cẳng chân ở vị trí gân Asin luồn xuống dưới thanh chặn phía sau của ghế. Lưng thẳng, cằm nâng lên, trùng vai, hai bàn tay đặt sau gáy, hai khuỷu tay ngang sang hai bên.

Thực hiện động tác: Nâng thân lên (ưỡn thân). Thân luôn ở tư thế duỗi căng. Khuỷu sang ngang hết mức. Các

cơ đùi, mông và thắt lưng bị kéo căng khi trở về tư thế ban đầu.

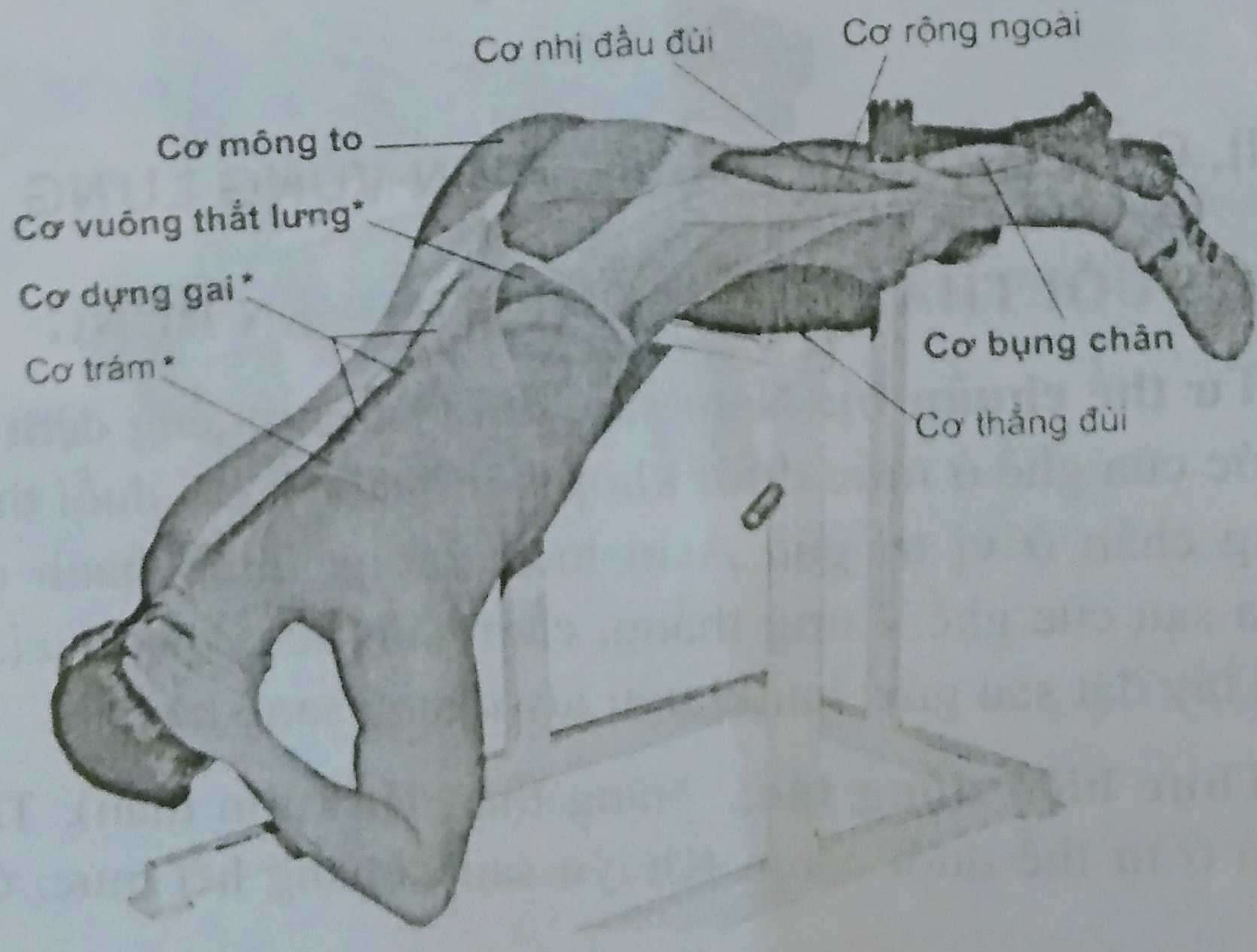
Các biến dạng:

1. Bài tập có thể được thực hiện với tải trọng đặt trên cổ.

2. Sau khi nâng lên xoay thân sang phải hoặc trái. Khi hạ thân xuống thì trở lại tư thế ban đầu.

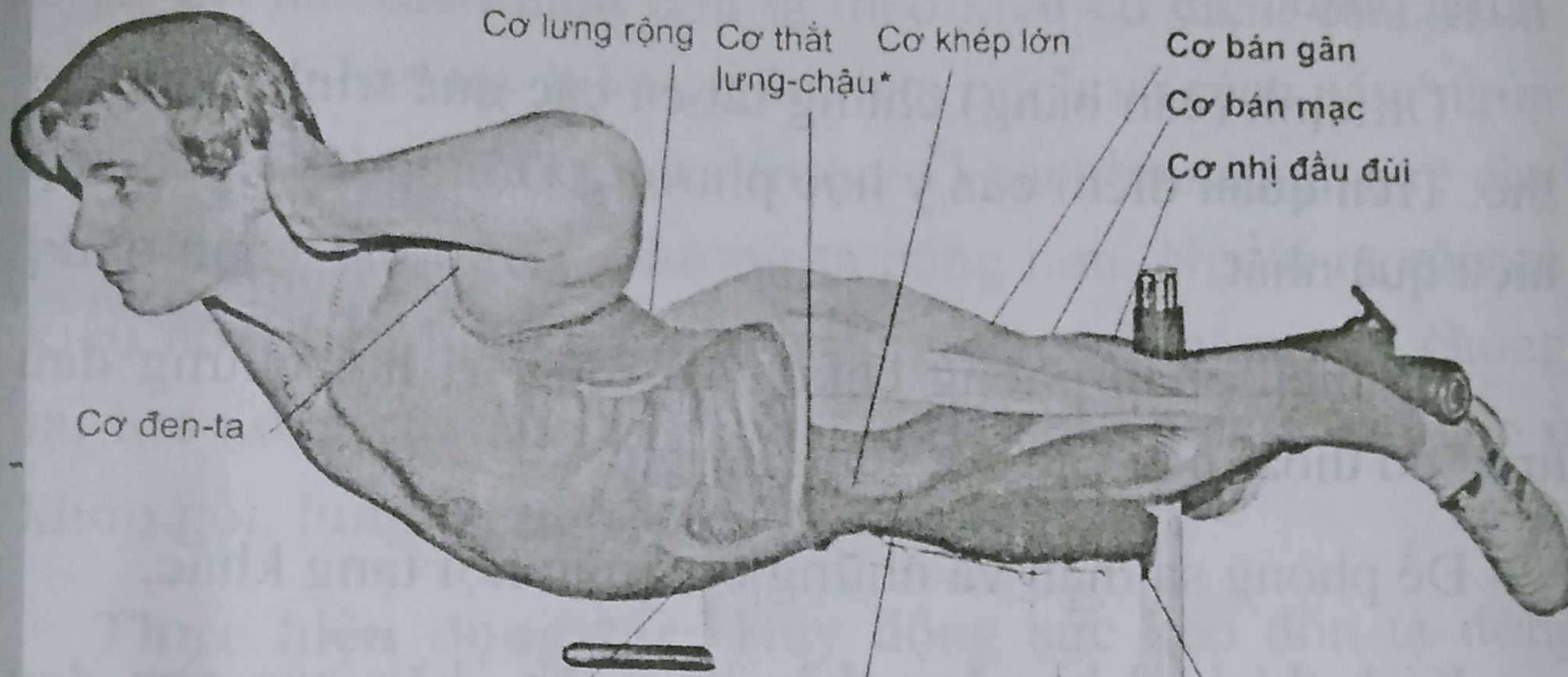
3. Đặt dưới bụng một quả bóng, tay để sau đầu và doãng chân rộng ra. Khi nâng thân thì xoay người sang bên như mô tả ở trên.

4. Tay nắm tạ đôi trước ngực, khi nâng thân thì dang rộng hai tay sang bên đến mức song song với sàn. Biến dạng này là một nội dung trong bài tập "dang tay sang ngang" (ở chương 6).



Hướng chuyển động: Phần trên của thân từ vị trí thẳng đứng được di chuyển theo đường vòng cung, sau đó trở lại tư thế ban đầu.

Khi duỗi mạnh thân (nâng thân) thực hiện hít vào, hạ thân xuống thực hiện thở ra.



Yêu cầu về tư thế:

- Các cơ của chân được kéo căng liên tục khi nâng thân.

- Vai thẳng và thả lỏng, mắt nhìn ra trước, bụng thóp và khống chế.

Điểm quan trọng:

- Động tác gập và duỗi thân chỉ hoạt động ở vùng thắt lưng. Lưng luôn thẳng.

- Chân liên tục được kéo giãn và luôn luôn tỳ mạnh vào gối đỡ của ghế tập.

Tác dụng trị liệu:

- Phục hồi chức năng sinh sản của cả nam và nữ.

- Tăng cường hệ thống thần kinh, giảm kích thích và hưng phấn.

- Ổn định (cân bằng) chung tất cả các quá trình trong cơ thể. Trên quan điểm của y học phương Đông, đây là bài tập hiệu quả nhất.

- Là biện pháp phòng chống và điều trị hội chứng đau lưng do thoái hóa các đốt sống lưng.

- Đề phòng sa thận và những cơ quan nội tạng khác.

- Kích thích chức năng thận và ngăn chặn các cơn đau kịch phát do viêm thận.

Kinh nghiệm thực tế cho thấy bài tập này có rất nhiều tác dụng, tuy chưa được giải thích rõ ràng bằng những lý thuyết sinh lý hiện đại, nhưng đã được giới y học cổ truyền Trung Hoa thừa nhận. Tăng cường vùng thắt lưng đồng nghĩa với tăng cường chức năng của thận, mà theo y học phương Đông, thận là nơi dự trữ năng lượng của cơ thể. Do đó làm nâng cao tổng năng lượng của cơ thể, tăng cường hệ miễn dịch và đề kháng với chứng cảm lạnh.

Những lỗi thường gặp:

- Nâng vai.
- Gấp gối.

2. NÂNG TẠ ĐỨNG LÊN

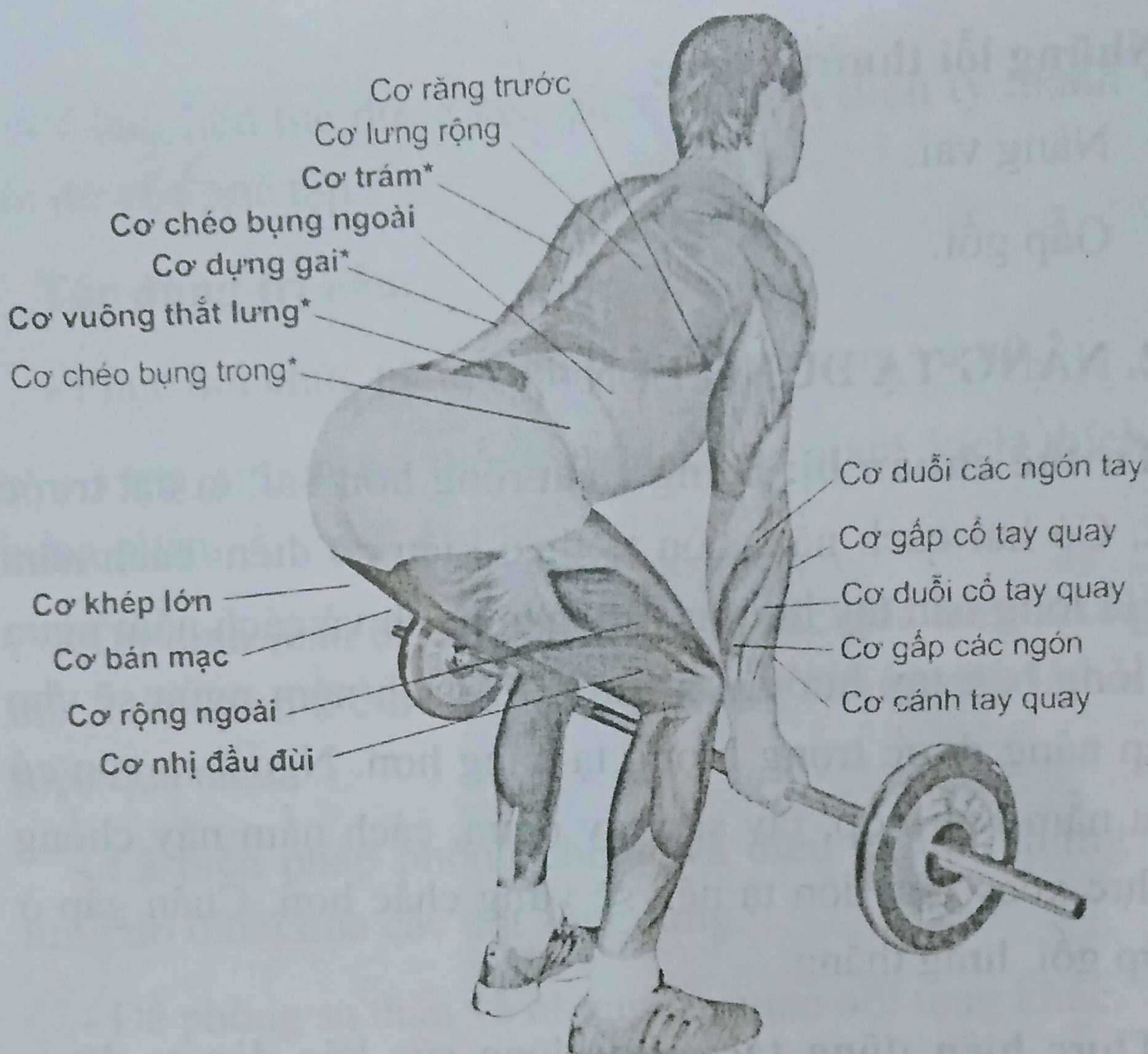
Tư thế chuẩn bị: Đứng chân rộng hơn vai, tạ đặt trước mặt. Có hai cách nắm đòn tạ theo kiểu cổ điển: cách nắm sấp là lòng bàn tay hướng vào thân mình và cách nắm ngửa thì lòng bàn tay hướng ra trước. Ở cách nắm ngửa sẽ cho phép nâng được trọng lượng tạ nặng hơn. Ngoài ra còn có kiểu nắm hỗn hợp, tay sấp tay ngửa, cách nắm này chống lại lực xoay của đòn tạ nên sẽ vững chắc hơn. Chân gấp ở khớp gối, lưng thẳng.

Thực hiện động tác: Huy động sức kéo đòn tạ đứng dậy, cố gắng thực hiện kéo tạ theo một đường thẳng qua phía trước cẳng chân cho đến khi chân và tay duỗi thẳng hoàn toàn.

Hướng chuyển động: Thân mình và chân duỗi thẳng, chuyển động của đòn tạ cùng với trọng tâm cơ thể theo một đường thẳng lên trên.

Yêu cầu về tư thế:

Ngực mở rộng, đầu ngẩng cao, mắt nhìn thẳng, vai hạ.



Điểm quan trọng:

- Động tác huy động sức lực toàn thân, không phải là hoạt động kế tiếp qua các khớp.

- Lưng luôn giữ thẳng.

Tác dụng với hệ cơ:

- Một trong những tác dụng lớn nhất của bài tập là hình thành tư thế đúng.

- Bài tập huy động các cơ của lưng và đùi tham gia.



Các cơ chính tham gia:

- Cơ nhị đầu đùi.
- Cơ dựng gai.
- Cơ mông to.
- Cơ nâng vai.

- Cơ vuông thắt lưng.
- Cơ trám.
- Cơ thang.

Tác dụng trị liệu:

- Củng cố các cơ của lưng.
- Phòng ngừa tiến triển thoái hóa sụn sườn.
- Kích thích các cơ quan trong ổ bụng.
- Ngăn ngừa chứng táo bón, làm tăng nhu động ruột.

Những lỗi thường gặp:

- So vai.
- Gập thân về trước.
- Gấp khuỷu và nâng cánh tay.
- Trọng tâm cơ thể rơi ra trước (mũi chân) và đòn tạ rơi ra sau diện tích chân đế.

Lưu ý:

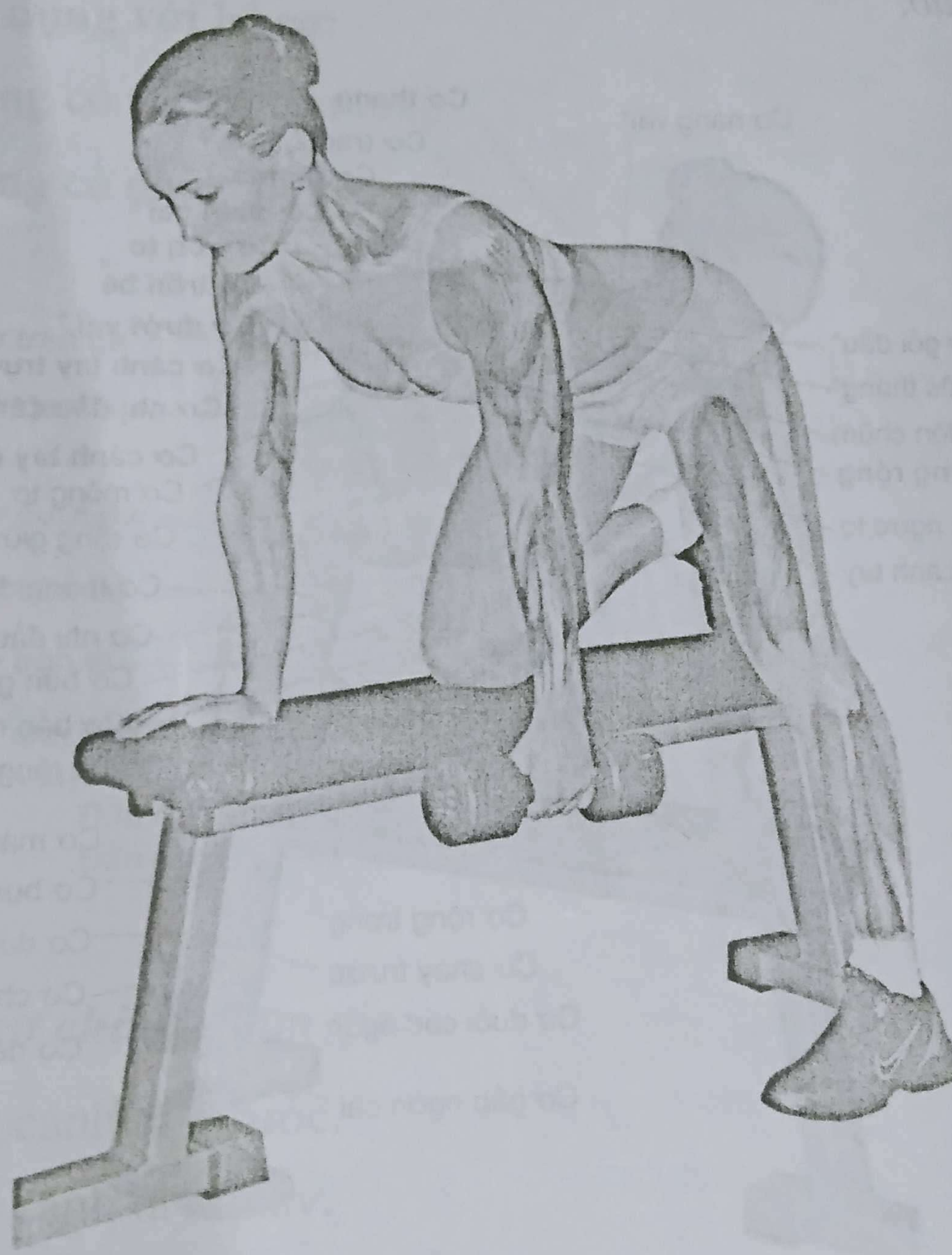
Chống chỉ định thực hiện bài tập này khi bị bệnh giãn tĩnh mạch chi dưới.

3. NÂNG TẠ ĐÔI BẰNG MỘT TAY

Tư thế chuẩn bị: Đặt gối một chân và chống tay lên ghế băng, chân kia đứng dưới sàn, gối hơi gấp. Lưng thẳng. Chú ý gối thẳng góc với hông và tay chống thẳng với vai.

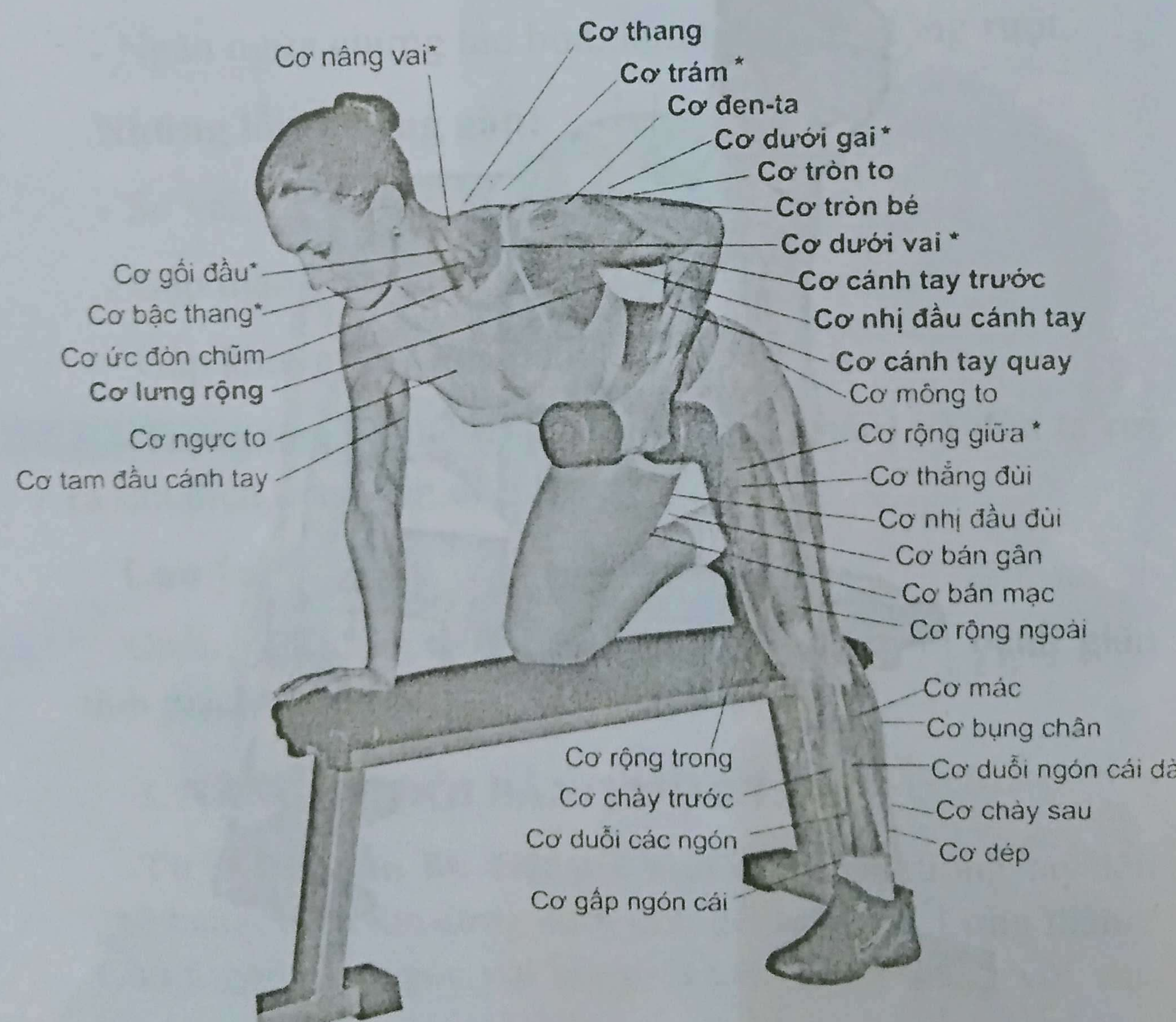
Chân mở rộng hơn vai. Tay nắm tạ thoải mái, duỗi thẳng, giữ vuông góc với sàn.

Thực hiện động tác: Thở ra, gấp khuỷu và nâng cánh tay lên trên theo đường thẳng. Hít vào khi hạ khuỷu và cánh tay để trở về tư thế ban đầu. Các bộ phận khác của thân giữ cố định.



Hướng chuyển động: Cẳng tay từ tư thế duỗi thẳng vuông góc với sàn, chuyển động lên trên theo đường thẳng vuông góc với thân trong suốt thời gian thực hiện động tác. Cánh tay di chuyển từ vị bắt đầu lên trên và trở lại theo hình vòng cung, bàn tay nắm tạ di chuyển chưa tới lồng ngực.

Khi kéo tạ lên thực hiện thở ra, trở về tư thế ban đầu thì hít vào.



Yêu cầu về tư thế:

- Sự phân bố trọng lượng cơ thể được chia đều cho các điểm chống- tay và gối trên ghế băng, chân trên sàn.

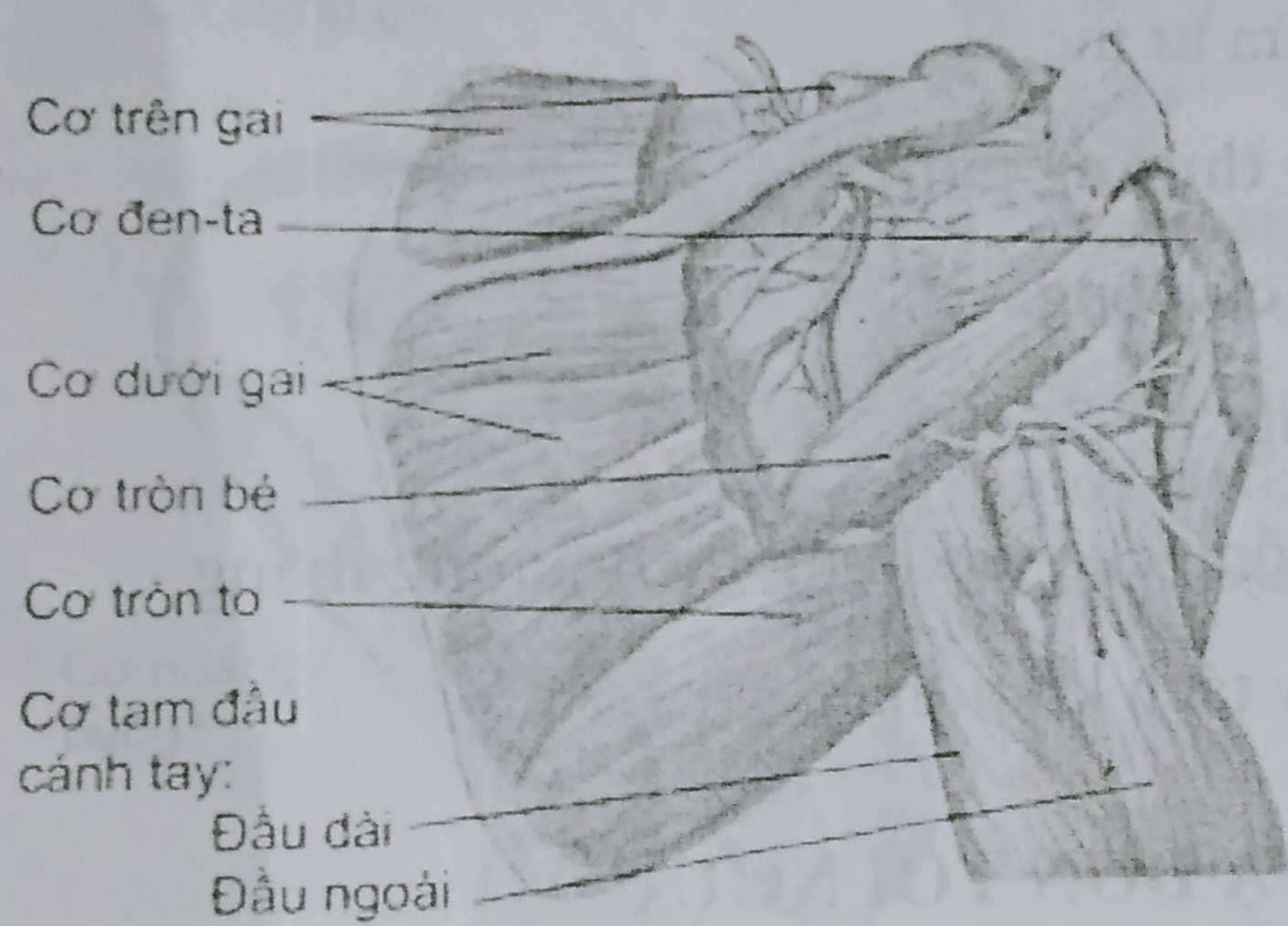
- Ngực căng, lưng thẳng.

Điểm quan trọng:

- Vai bên tay nâng tạ không nâng lên.

Tác dụng với hệ cơ:

- Củng cố các cơ của lưng.
- Củng cố nhóm cơ đai vai.



Các cơ chính tham gia:

- Cơ cánh tay trước.
- Cơ cánh tay quay.

- Cơ dưới gai.
- Cơ lưng rộng.
- Cơ đen ta.
- Cơ trám.
- Cơ tròn to.
- Cơ tròn bé.
- Cơ thang.

Tác dụng trị liệu:

- Củng cố các cơ lưng, ngăn ngừa gù lưng, các bệnh về tuyến vú.
- Chỉnh sửa tư thế.

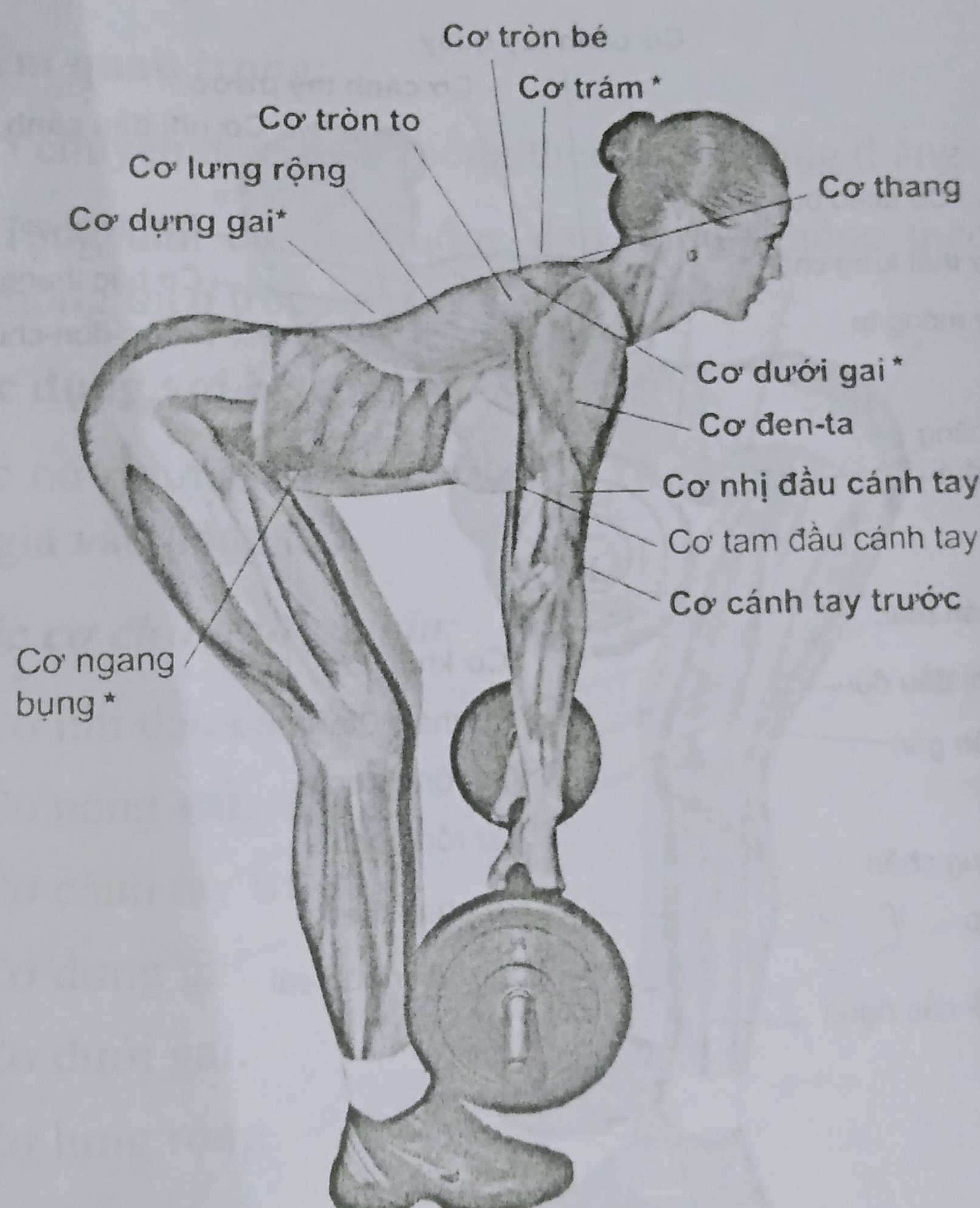
Những lỗi thường gặp:

- Cột sống cử động.
- Xoay hông.
- Chuyển động của tạ không theo đường thẳng.
- Khuỷu tay tách khỏi thân.

4. NÂNG TẠ ĐÒN TỚI NGỰC

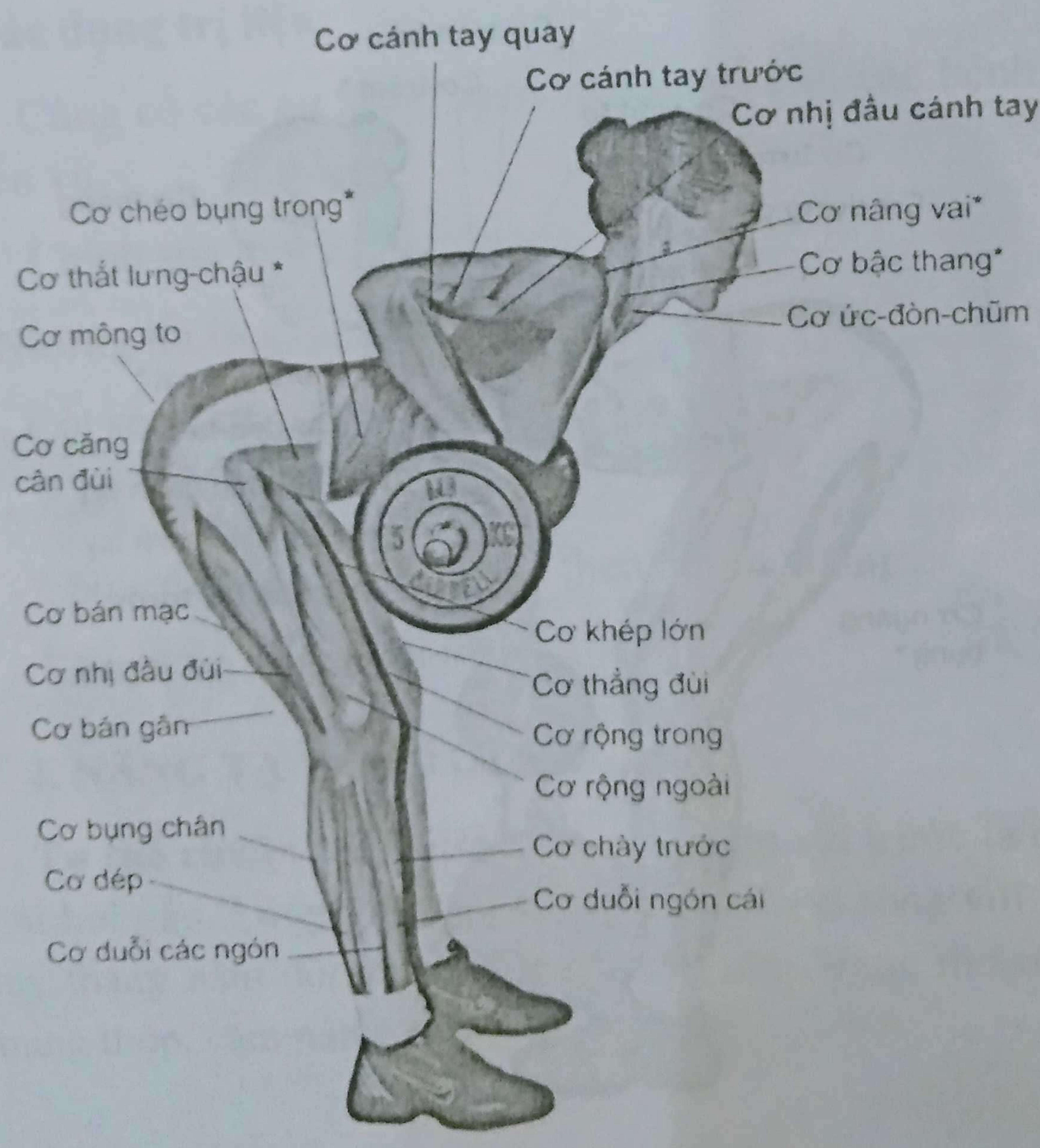
Tư thế chuẩn bị: Đứng chân rộng hơn vai trước tạ đòn, gối hơi gấp. Lưng ưỡn, gấp ở thắt lưng song song với sàn, tay thẳng nắm đòn tạ theo cách nắm sấp. Ngực mở rộng, bụng thóp, cằm nâng, mắt nhìn về trước.

Thực hiện động tác: Thở ra và kéo đòn tạ, kéo đến vị trí xương sườn thấp nhất. Bàn tay di chuyển lên trên theo đường thẳng, còn khuỷu gấp được nâng lên cao hơn mặt phẳng của lưng. Vai thấp và dạng ra sau, khớp gối hơi gập. Khi đòn tạ ở vị trí cao nhất , giữ trong một khoảng thời gian nhất định rồi hạ xuống theo đường thẳng bằng khống chế cơ.



Hướng chuyển động: Trọng tâm cơ thể gần như không thay đổi, hoặc có thể hơi khác nhau theo chiều dọc do vị trí thay đổi của tạ. Bài tập huy động sự tham gia của các cơ ở tay và lưng. Thực tế, xương cánh tay từ vị trí gần như thẳng đứng chuyển ra sau và lên trên, trong khi đó thì cẳng tay lại có hướng ra trước và xuống dưới.

Khi kéo tạ thực hiện thở ra, trở về tư thế ban đầu thực hiện hít vào.



Yêu cầu về tư thế:

- Bụng thóp lại và khống chế.

- Những cơ ở lưng co liên tục.

- Gối luôn ở trạng thái hơi gấp.

- Trọng tâm cơ thể rơi vào chân đế gần các ngón chân, lúc tạ được nâng lên sát ngực.

- Ngực căng, vai hạ.

Điểm quan trọng:

- Tạ chuyển động lên xuống theo một đường thẳng.

- Trọng tâm cơ thể không dao động- không theo trục dọc, không theo trục ngang.

Tác dụng với hệ cơ:

Các cơ ở lưng (làm duỗi lưng) và những cơ của đai vai tham gia vào động tác.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ nhị đầu cánh tay.
- Cơ nâng vai.
- Cơ cánh tay trước.
- Cơ dựng gai.
- Cơ dưới gai.
- Cơ lưng rộng.
- Cơ đen-ta.

- Cơ trám.
- Cơ thang.

Tác dụng trị liệu:

- Hình thành một tư thế khỏe mạnh.

- Có tác dụng trong điều trị các bệnh về phổi với dấu hiệu khó thở- như viêm phế quản mãn tính, hen phế quản. Tuy nhiên, tác dụng này chỉ có hiệu quả khi thở với nhịp điệu đúng trong khi thực hiện bài tập với trọng lượng không lớn.

Những lỗi thường gặp:

- Gập thân và đưa vai ra trước.
- Tư thế của đùi và gối thay đổi.
- Trọng tâm, bụng và lưng không ổn định.
- Nhấc chân khi nâng tạ.
- Nín thở.

5. KÉO TẠ ĐÒN ĐỨNG LÊN

Tư thế chuẩn bị: Đứng sau tạ chân rộng bằng vai, hạ thấp người và nắm tay vào đòn tạ, thân tạo với sàn một góc 45 độ, gối gập, mông lui ra sau và xuống dưới, khi đó đùi không song song với sàn (nhưng cũng có thể tùy vào tình trạng thể lực của bạn mà góc độ của đùi có thể thay đổi). Khớp vai thẳng với đòn tạ. Tay nắm tạ theo (cách nắm sấp

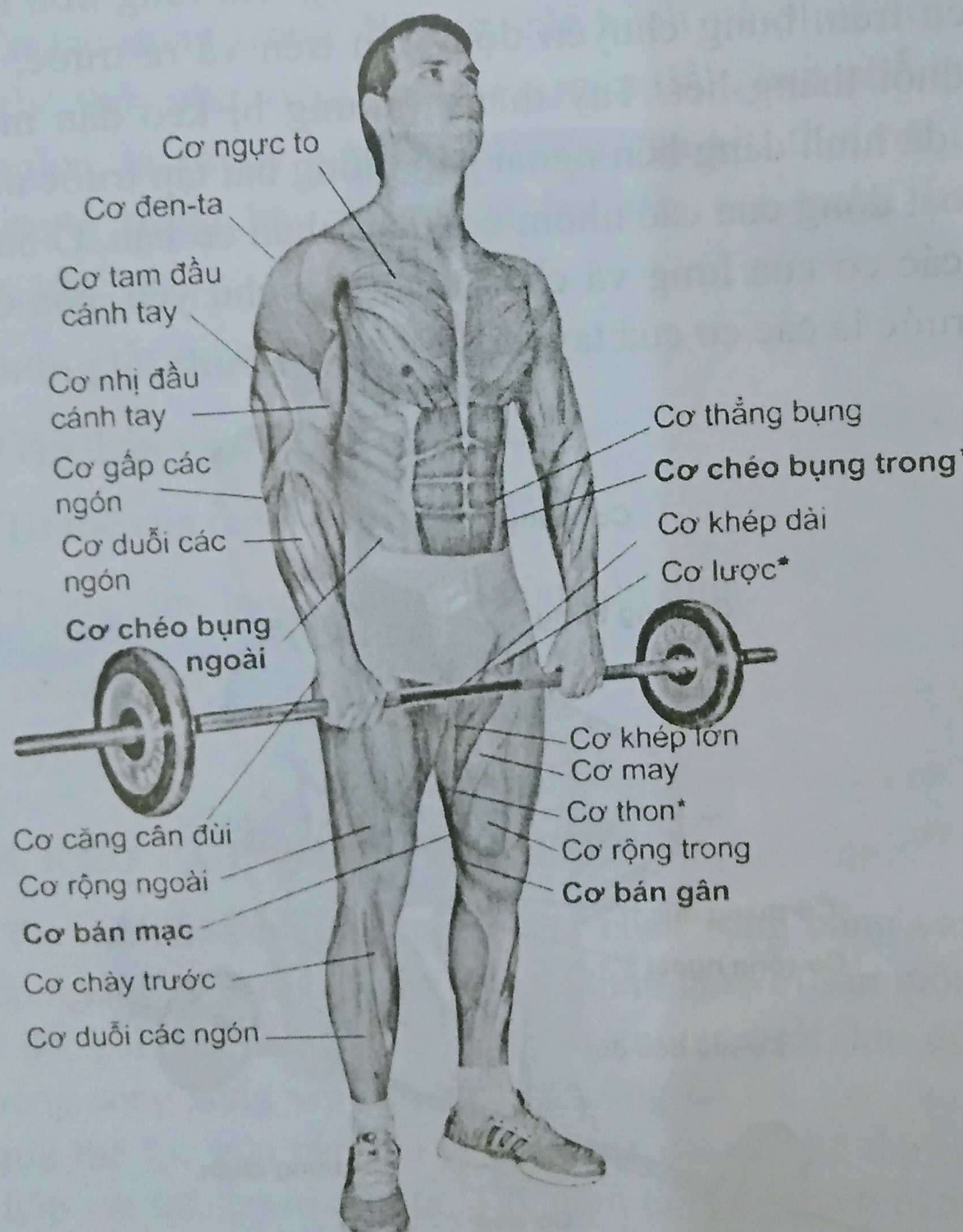
hoặc ngửa) hoặc đối nhau (một tay nắm ngửa, một tay sấp). Ưỡn ngực, bụng thóp, nâng cằm, mắt nhìn ra trước. Cần kiểm tra để trọng lượng cơ thể phân bố đều trên hai chân. Ở vị trí này thực hiện hít vào.

Thực hiện động tác: Kéo tạ đứng lên, lưng ưỡn ra sau và lên trên, bụng chuyển động lên trên và ra trước, khớp gối duỗi thẳng hết. Tay thẳng (nhưng bị kéo dãn mạnh). Mặc dù hình dáng bên ngoài gần giống bài tập trước nhưng sự hoạt động của các nhóm cơ khác nhau cơ bản. Ở bài tập này các cơ của lưng và chân tham gia chủ yếu, còn ở bài tập trước là các cơ của tay và đai vai.



Hướng chuyển động: Mông và trọng tâm cơ thể di chuyển lên trên và ra trước, thân lên trên và ra sau, gối thẳng, tạ được nâng theo đường thẳng.

Khi hạ tạ xuống thực hiện hít vào, khi nâng tạ lên thì thở ra.



Yêu cầu về tư thế:

- Ngực ưỡn căng, đầu ngẩng lên.

- Vai thấp và bẻ ra sau, xương vai không nhô lên.

- Gối thẳng với bàn chân.

Điểm quan trọng:

- Tại bất cứ thời điểm hoạt động nào, góc giữa thân và sàn không ít hơn 45 độ.

- Khi thực hiện động tác, lưng luôn ưỡn để tránh chấn thương.

Tác dụng với hệ cơ:

Hoạt động phối hợp giữa các cơ của đùi, thắt lưng và lưng.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ nhị đầu đùi.
- Cơ dựng gai.
- Cơ mộng to.
- Cơ lưng rộng.
- Cơ nâng vai.
- Cơ chéo bụng ngoài.
- Cơ vuông thắt lưng.
- Cơ thẳng đùi.

- Cơ trám.

- Cơ bán mạc.

- Cơ bán gân.

- Cơ dép.

- Cơ thang.

- Cơ rộng ngoài.

- Cơ rộng trong .

Tác dụng trị liệu:

- Sự phối hợp hoạt động của đùi và lưng có ảnh hưởng tích cực đến chức năng chung của các cơ quan trong khoang bụng: bình thường hóa hoạt động của hệ tiêu hóa.

- Tăng cường vùng thắt lưng sẽ củng cố hoạt động của thận và nâng cao khả năng thích nghi chung của cơ thể.

- Phòng ngừa sỏi thận.

Những lỗi thường mắc:

- Gối duỗi trước khi lưng và thắt lưng ưỡn.

- Gập thân.

- Trọng tâm không rơi đều trên hai chân.

Lưu ý:

Tư thế vùng thắt lưng không đúng và trọng lượng tạ lớn có thể gây trượt đốt sống.

6. CO TAY XÀ ĐƠN

Tư thế chuẩn bị: Nắm tay vào xà theo cách nắm ngửa (lòng bàn tay hướng vào trong)- chiều cao của xà cao hơn người tập để chân không chạm đất, hoặc có thể hơi gập gối. Nắm tay rộng hơn vai.

Thực hiện động tác: Nâng thân lên trên theo phương thẳng đứng bằng co các cơ của tay cho đến khi cằm chạm vào xà. Trở về tư thế ban đầu khi duỗi khuỷu bằng khống chế các cơ để khớp khuỷu không duỗi thẳng hoàn toàn.

Hướng chuyển động: Cơ thể di chuyển lên trên theo đường thẳng, thân trên hơi chếch ra sau để cho cằm dễ dàng chạm vào xà.

Khi nâng lên thì thở ra, lúc hạ xuống thì hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Đưa vai ra sau.

- Liên tục khống chế để thân không lắc lư.

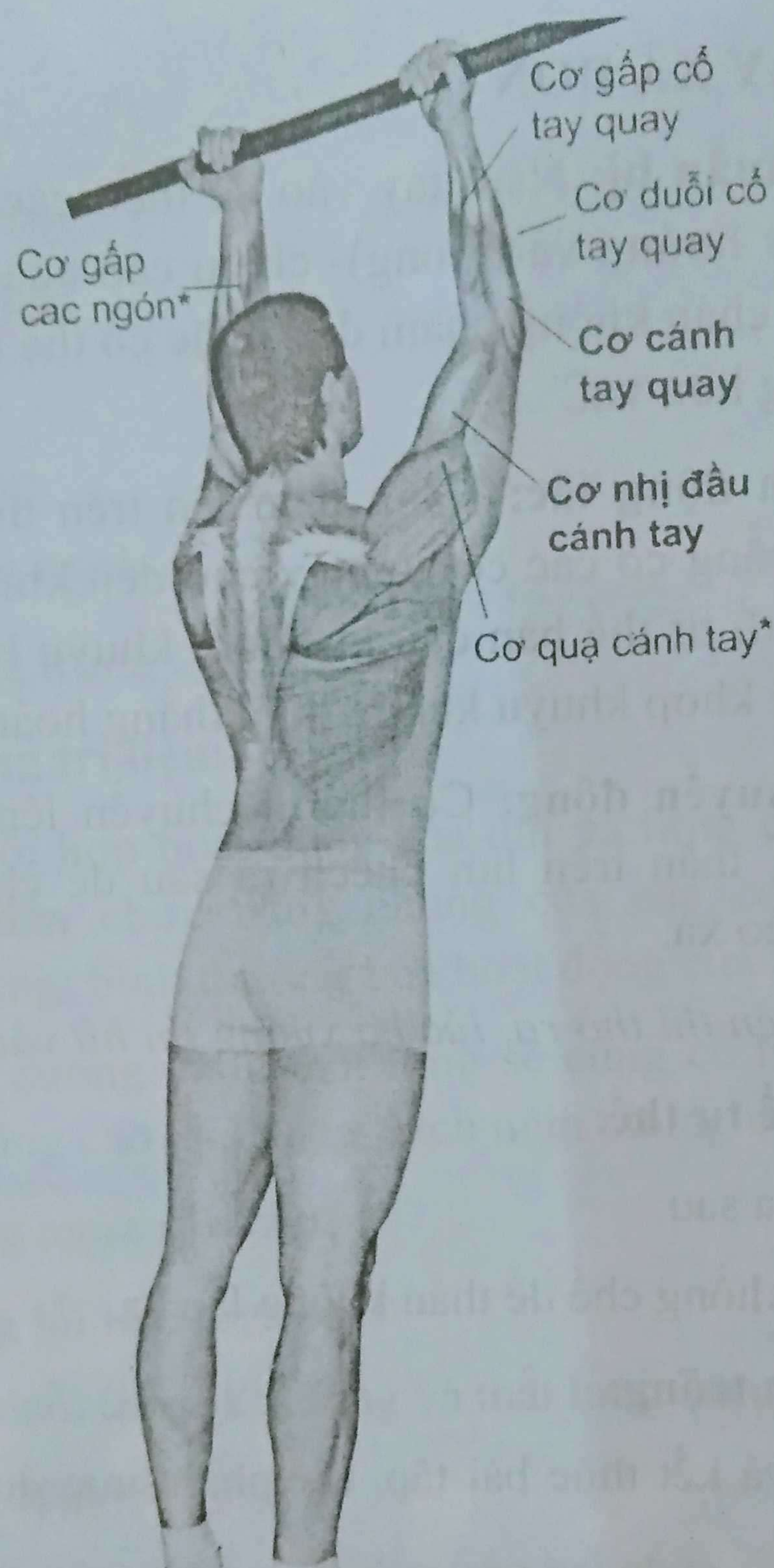
Điểm quan trọng:

- Bắt đầu và kết thúc bài tập, tay phải được duỗi thẳng hoàn toàn.

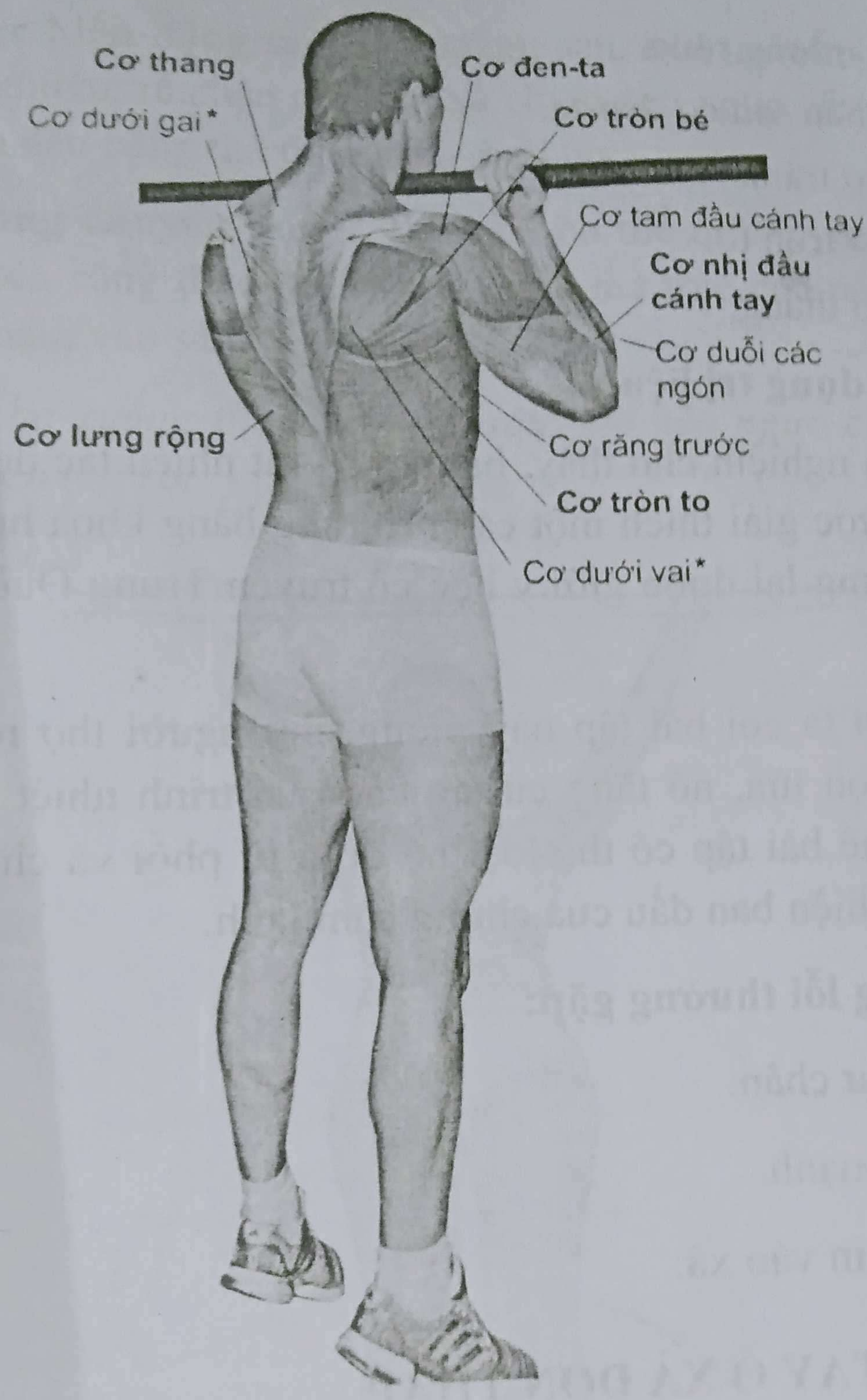
- Khi bắt đầu hoạt động, hạ bả vai và đưa chúng lại gần nhau.

Tác dụng với hệ cơ:

- Các cơ của cánh tay và đai vai tham gia hoạt động.



- Một phương pháp tuyệt vời để phát triển sự phối hợp chặt chẽ giữa nỗ lực cơ bắp và nhịp thở.



Các cơ chính tham gia:

- Cơ nhị đầu cánh tay.
- Cơ cánh tay trước.

- Cơ lưng rộng.
- Phần sau cơ đen-ta.
- Cơ trám.
- Cơ tròn to.
- Cơ thang.

Tác dụng trị liệu:

Kinh nghiệm cho thấy, bài tập có rất nhiều tác dụng tuy chưa được giải thích một cách rõ ràng bằng khoa học hiện đại, nhưng lại được giới y học cổ truyền Trung Quốc thừa nhận.

Người ta coi bài tập này giống như người thợ rèn thổi nóng ngọn lửa, nó tăng cường các quá trình nhiệt của cơ thể, vì thế bài tập có thể loại bỏ đờm từ phổi và chống lại các biểu hiện ban đầu của chứng cảm lạnh.

Những lỗi thường gặp:

- Lắc lư chân.
- Giật mạnh.
- Va cằm vào xà.

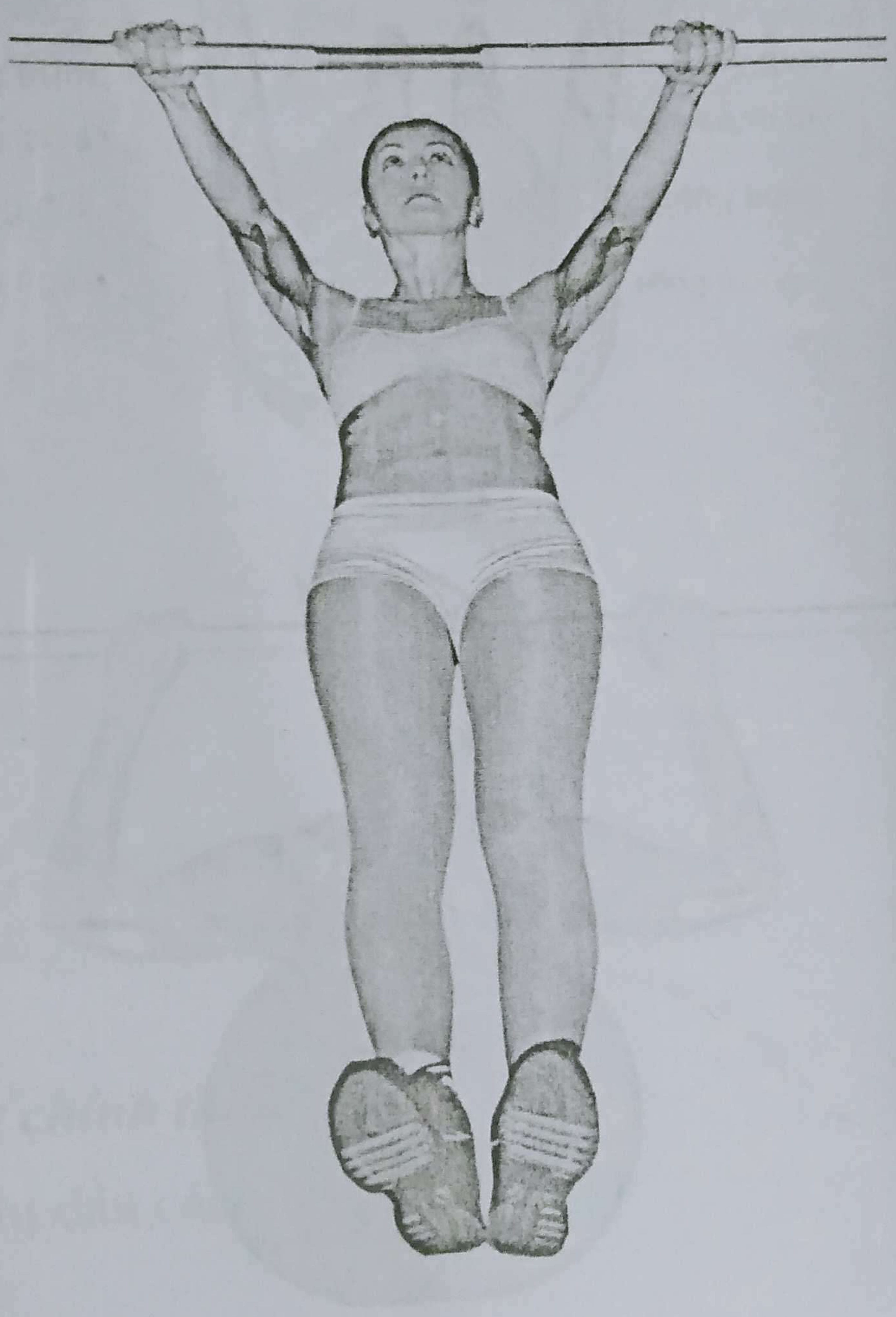
7. CO TAY Ở XÀ ĐƠN THẤP

Tư thế chuẩn bị: Hạ thanh xà xuống thấp, hai tay nắm xà theo cách nắm sấp. Thân thẳng, nghiêng với sàn một góc 45 độ. Hai tay thẳng, nắm rộng hơn vai.

Thực hiện động tác: Gót chạm sàn, kéo tay bằng cách gấp ở khuỷu, rê chân đến khi xà chạm đến ngực. Trở về tư thế ban đầu bằng thả thân trên, duỗi tay.

Hướng chuyển động: Toàn bộ cơ thể di chuyển thẳng và bị kéo căng theo hình vòng cung mà trục của nó là gót chân chạm vào sàn.

Khi hạ xuống thực hiện hít sâu, khi kéo ngực chạm xà thực hiện thở ra.

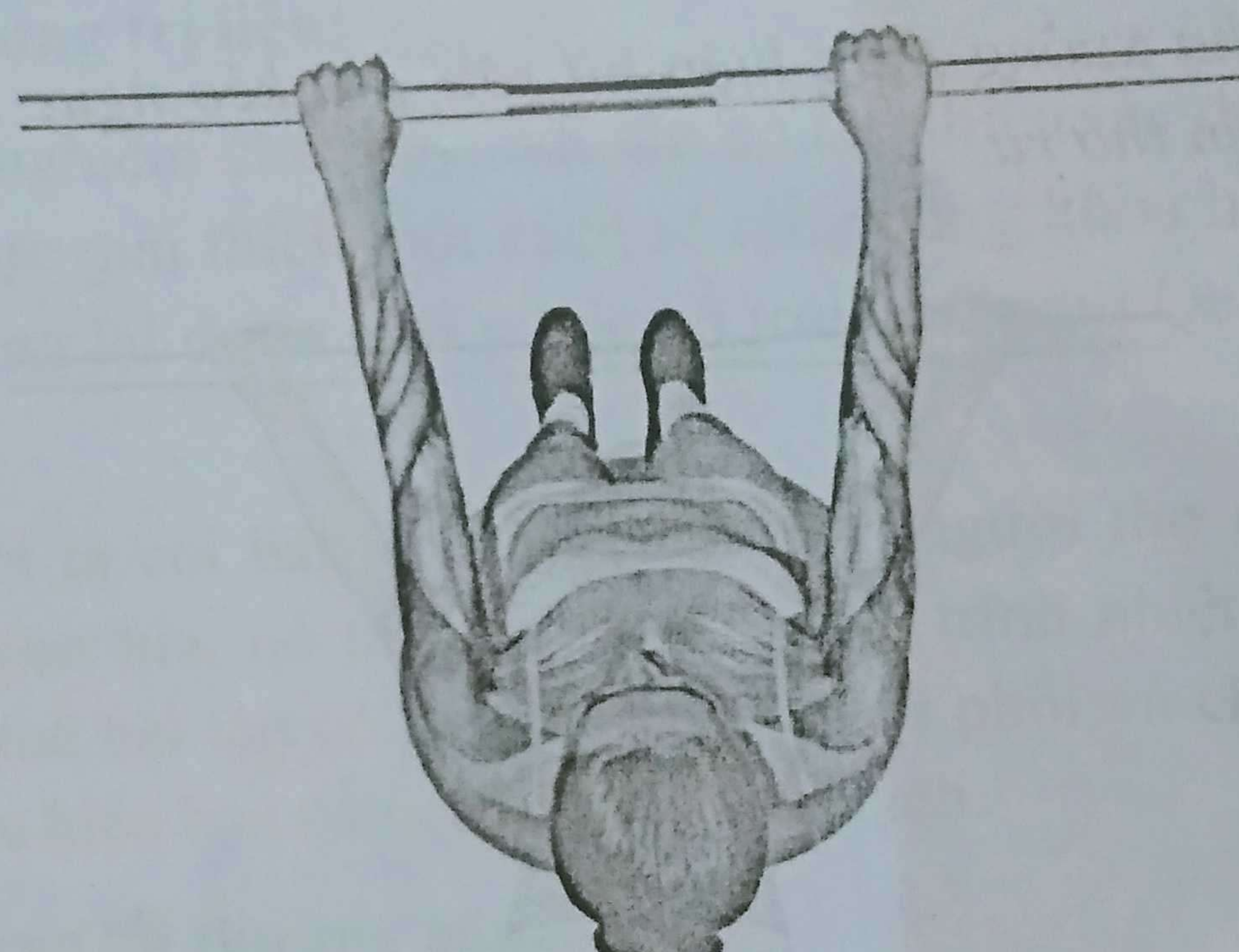


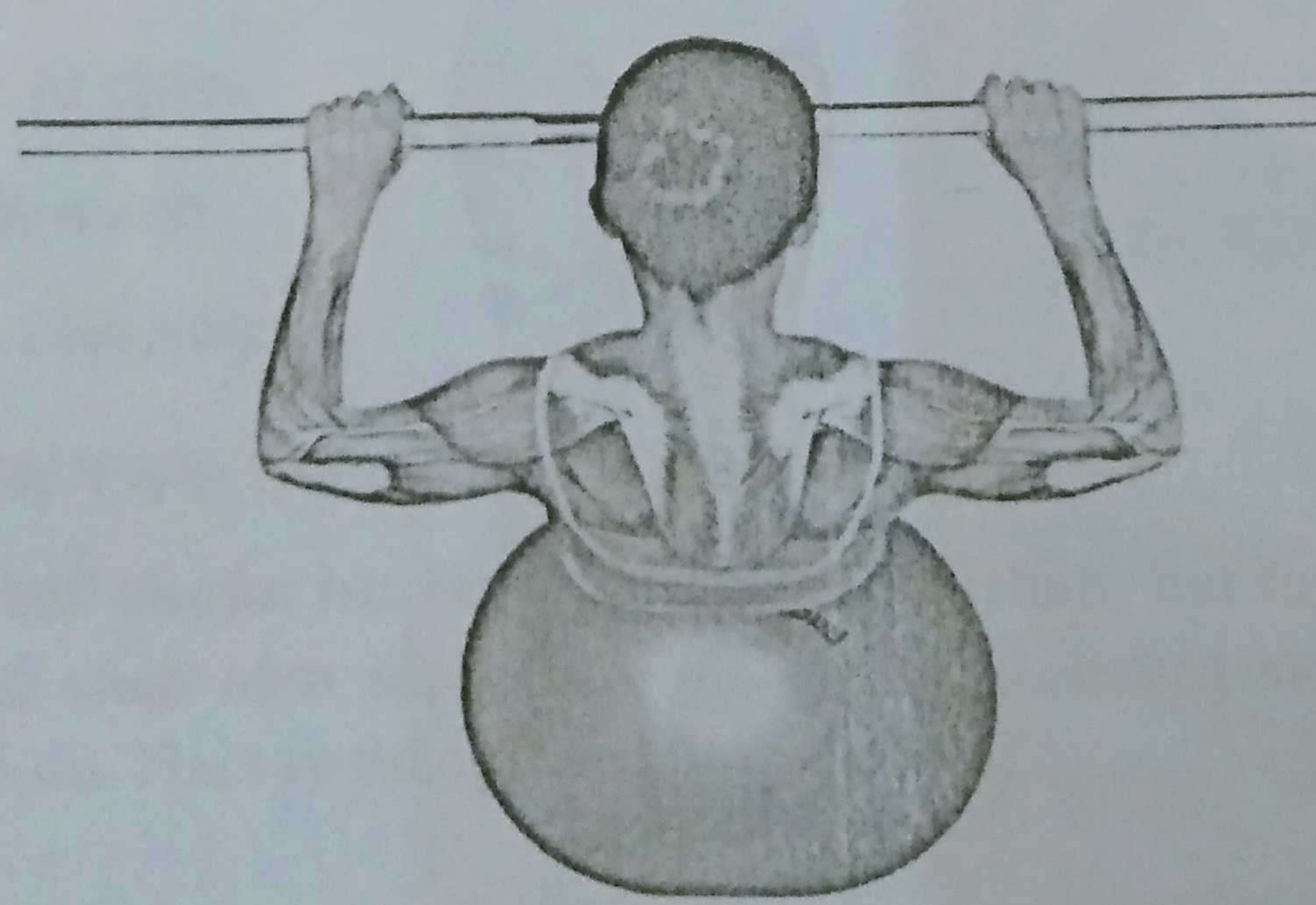
Yêu cầu về tư thế:

Thân mình phải luôn được kéo căng.

Điểm quan trọng:

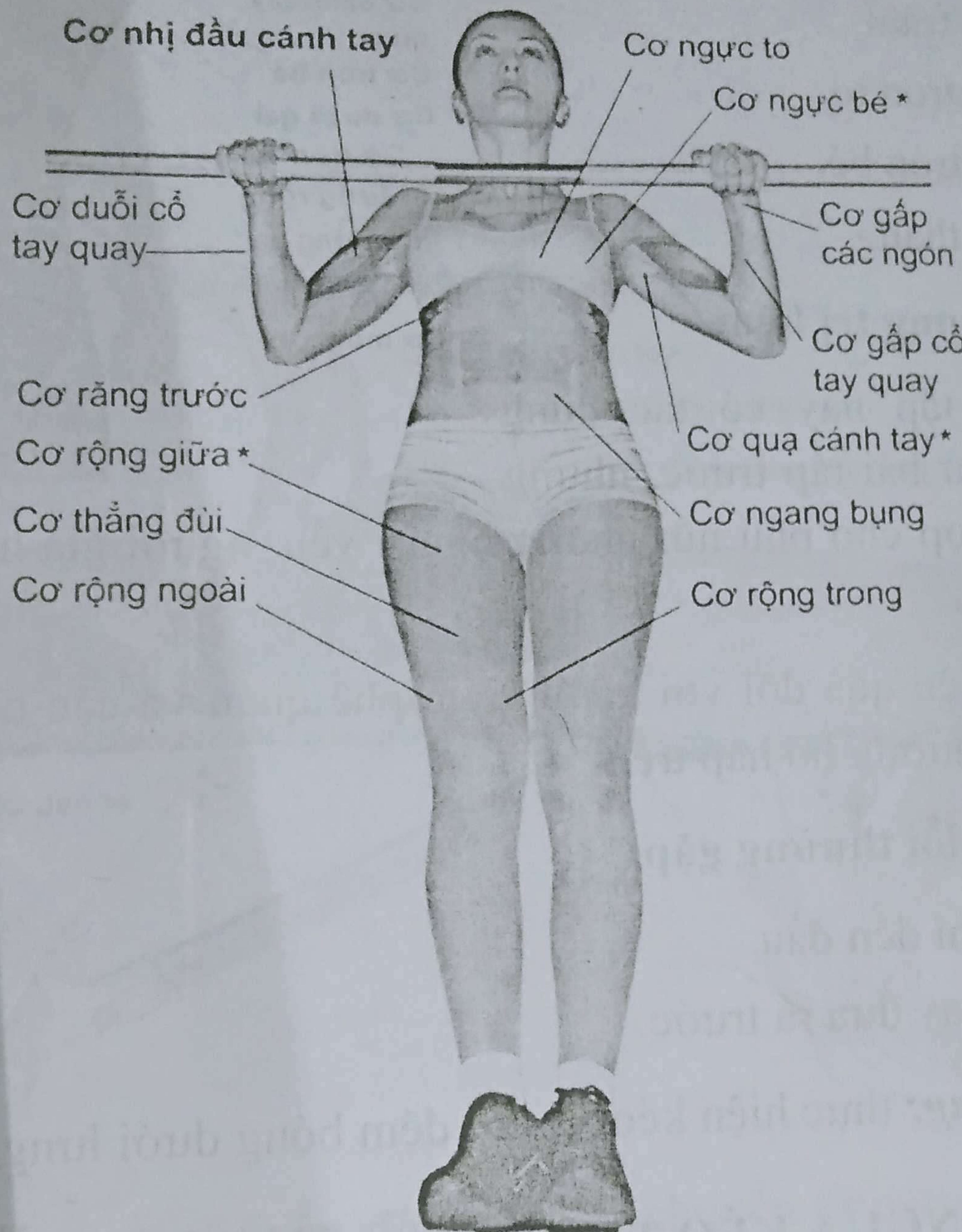
Chuyển động được thực hiện theo một quỹ đạo ổn định, toàn bộ cơ thể từ đầu đến chân luôn được giữ thẳng.





Tác dụng với hệ cơ:

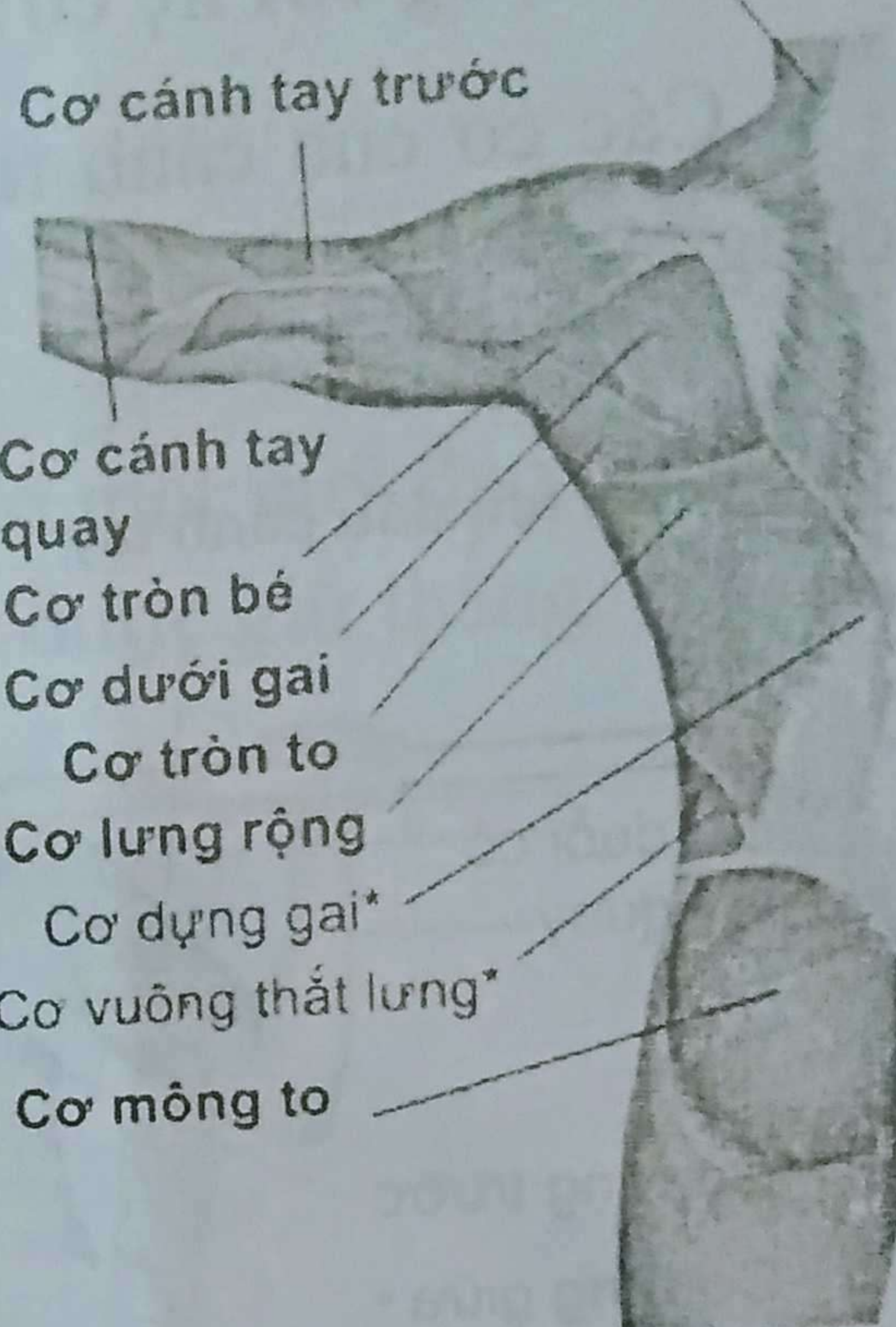
- Các cơ của cánh tay và đai vai tham gia chủ yếu vào động tác.



Các cơ chính tham gia:

- Cơ nhị đầu cánh tay.

- Cơ cánh tay trước.
- Cơ dưới gai.
- Cơ lưng rộng.
- Cơ trám.
- Cơ tròn to.
- Cơ tròn bé.
- Cơ thang.



Tác dụng trị liệu:

- Bài tập này có tác dụng giống như bài tập trước, nhưng nó phù hợp cho phụ nữ, những người yếu, người già hoặc đứng tuổi.

- Có hiệu quả đối với bệnh viêm phế quản và các bệnh khác của đường hô hấp trên.

Những lỗi thường gặp:

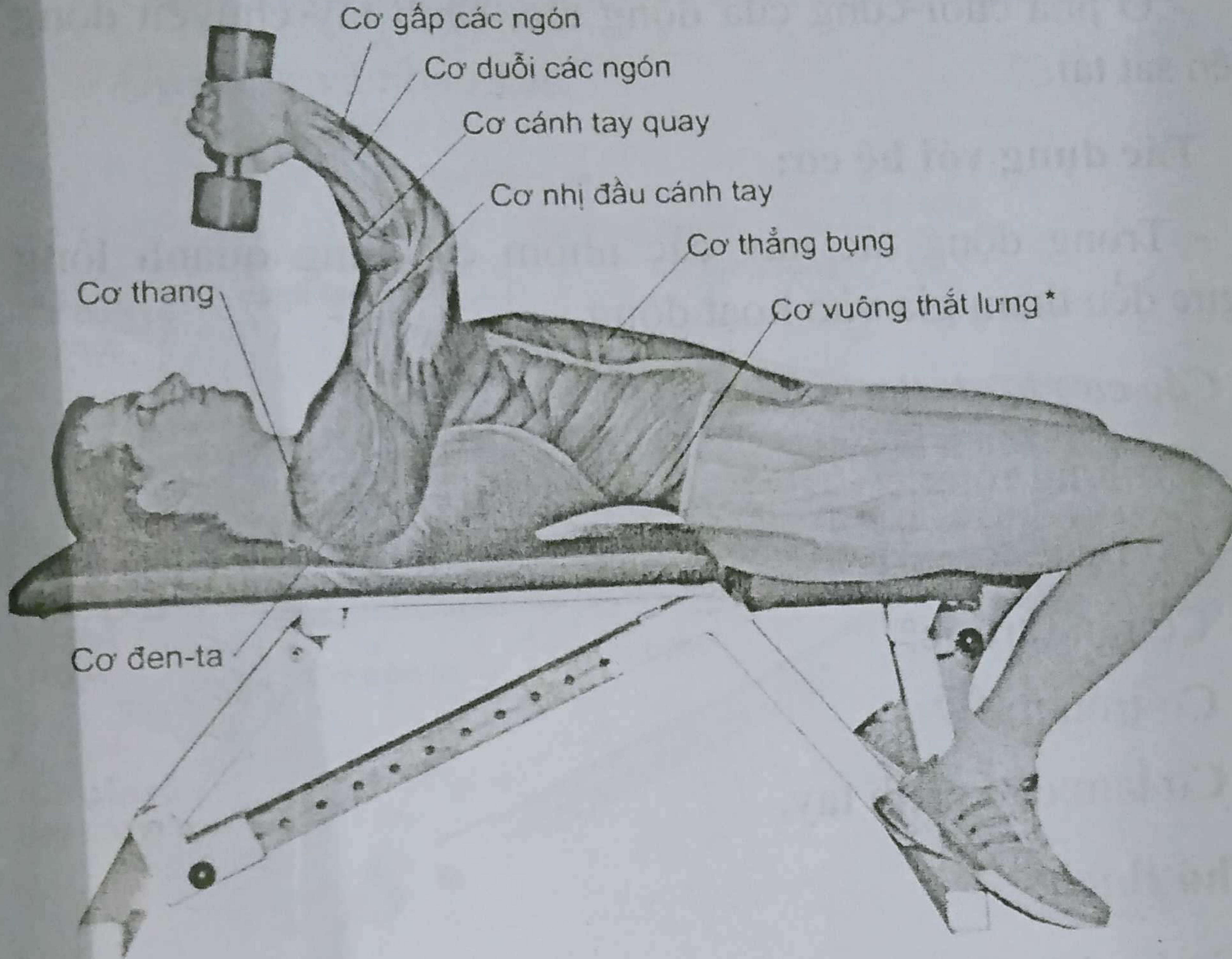
- Kéo chỉ đến đầu.
- Cánh tay đưa ra trước.

Biến dạng: thực hiện kéo xà với đệm bóng dưới lưng.

8. NẰM NGỬA KÉO TẠ TỪ SAU ĐẦU

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa, tay cầm 1 hoặc hai tay hai tạ đôi để trước cằm, khuỷu tay hơi gấp.

Thực hiện động tác: Đưa cánh tay lên phía đầu, lúc này hai cánh tay ở hai bên tai, tạ ở sau đầu. Động tác tiếp theo là kéo tạ về tư thế ban đầu. Hoạt động của khuỷu cần hạn chế tối đa.



Hướng chuyển động: Tạ di chuyển từ ngực qua đầu ra sau và ngược lại. Thân không hoạt động.

Khi đưa tạ xuống dưới qua đầu, thực hiện hít vào, quay về tư thế ban đầu tiến hành thở ra.

Yêu cầu về tư thế:

- Các cơ của tay luôn được kéo căng để giữ cố định góc độ gấp của khuỷu tay trong suốt thời gian hoạt động.

- Bụng thóp và luôn khống chế.

Điểm quan trọng:

- Ở pha cuối cùng của động tác, cánh tay chuyển động lên sát tai.

Tác dụng với hệ cơ:

- Trong động tác này các nhóm cơ xung quanh lồng ngực đều tham gia vào hoạt động.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ lưng rộng.
- Cơ ngực to.
- Cơ răng trước.
- Cơ tròn to.
- Cơ tam đầu cánh tay.

Chú thích:

- Cơ in chữ đậm là cơ bị tác động mạnh.

- Cơ in có dấu * thuộc lớp sâu.

Tác dụng trị liệu:

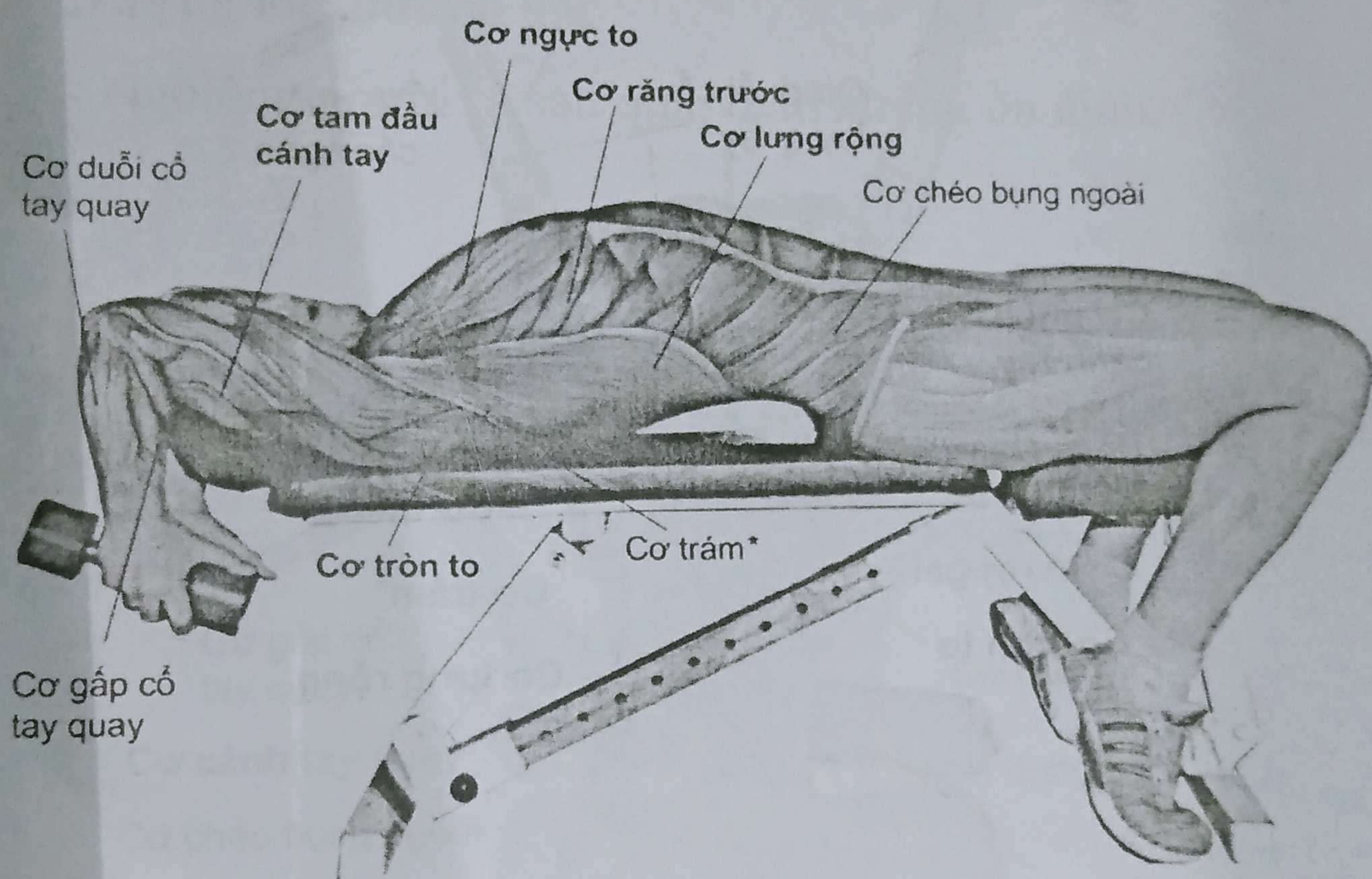
- Củng cố các cơ hô hấp, kích thích các cơ quan ở trung thất (tim, phổi, phế quản, hạch thần kinh).

- Có tác dụng điều trị các bệnh về tắc nghẽn phổi mãn tính.

- Có hiệu quả trong rối loạn nhịp tim: ngoại tâm thu (extrasystole).

Những lỗi thường gặp:

- Gấp khuỷu khi hạ xuống và duỗi thẳng khi đưa lên.
- Co cứng và nhấc vai.

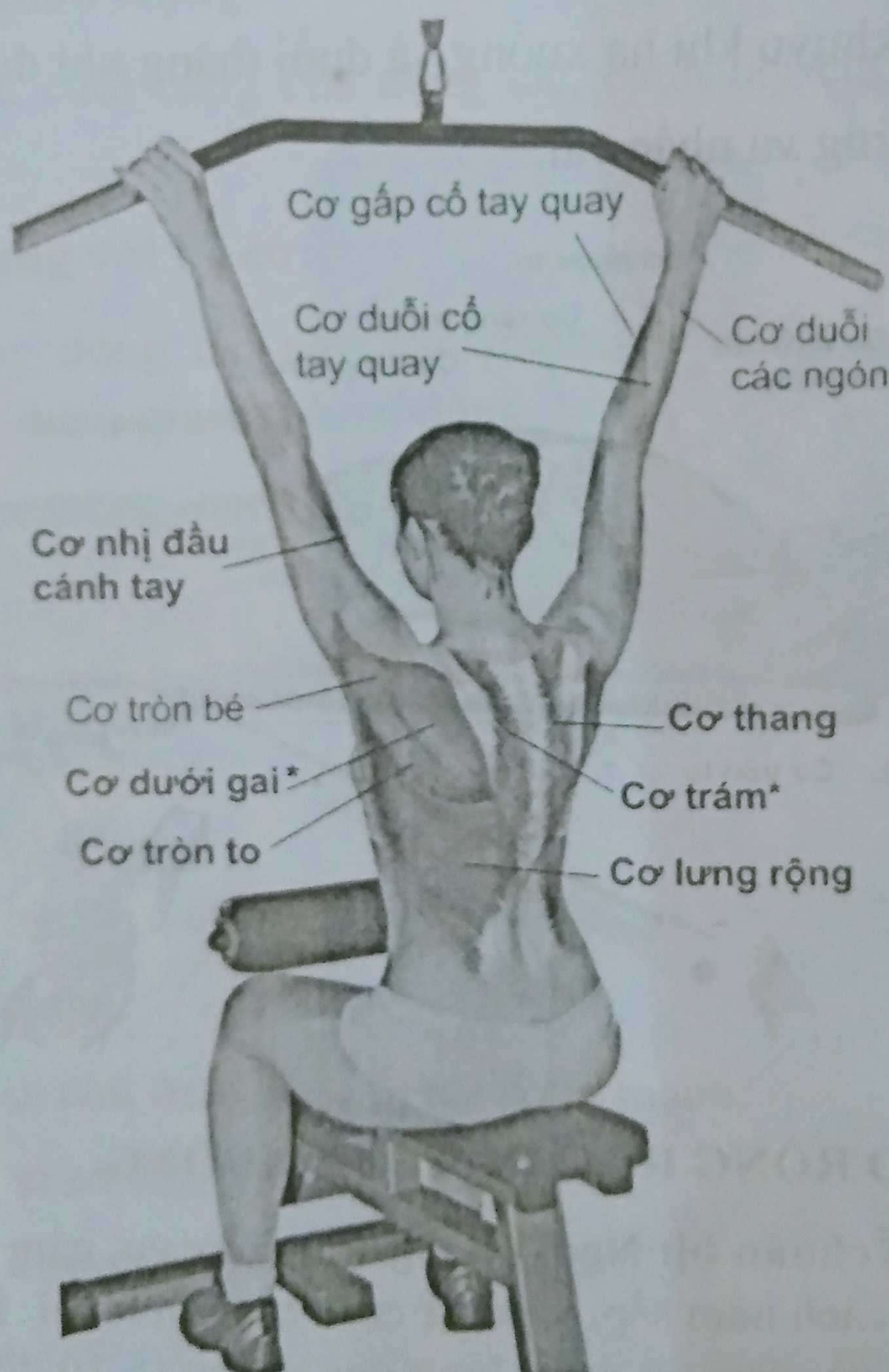


9. KÉO RÒNG RỌC TỪ TRÊN XUỐNG

Tư thế chuẩn bị: Ngồi hướng vào dụng cụ, nắm vào tay cầm theo cách nắm sấp, khoảng cách rộng hơn vai. Đầu gối nằm dưới gối đệm cố định, lưng ngả ra sau (5-10 độ), nâng

cằm, mắt nhìn thẳng ra trước. Chân gấp vuông góc. Gối đệm chạm vào vào đùi để không cho chân rời khỏi mặt sàn.

Thực hiện động tác: Giữ cho thân hơi ngả ra sau, kéo cần tập xuống dưới trước mặt đến xương đòn. Quay trở về tư thế ban đầu khi duỗi tay từ từ.



Hướng chuyển động: Tay cầm của dây chuyển động theo đường thẳng đứng.

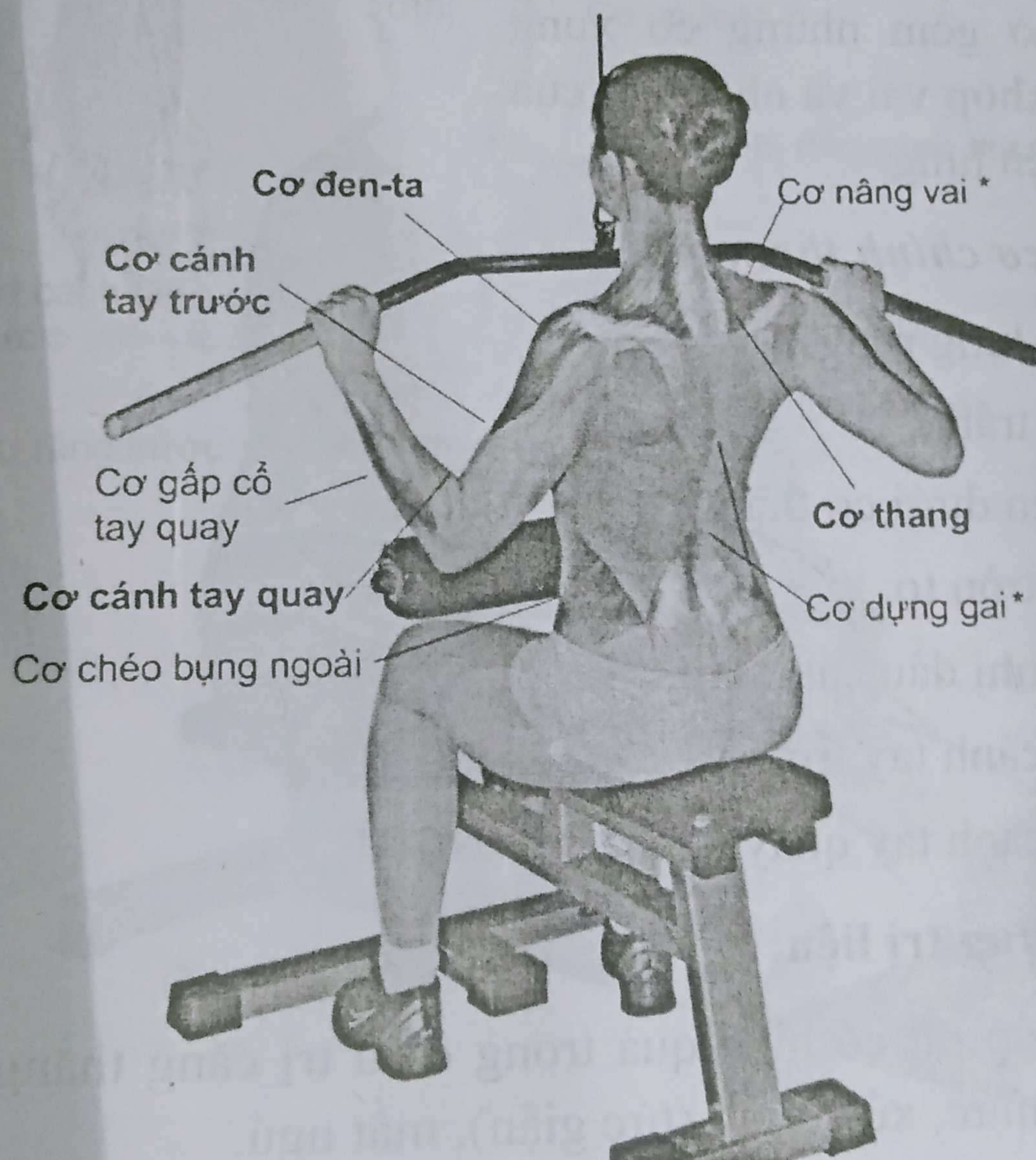
Khi kéo xuống thực hiện thở ra, trở về tư thế ban đầu thực hiện hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Cần giữ tư thế của thân thẳng bằng cách co các cơ ở bụng và lưng.

Những lỗi thường gặp:

- Nghiêng người ra sau quá, thân không ổn định.

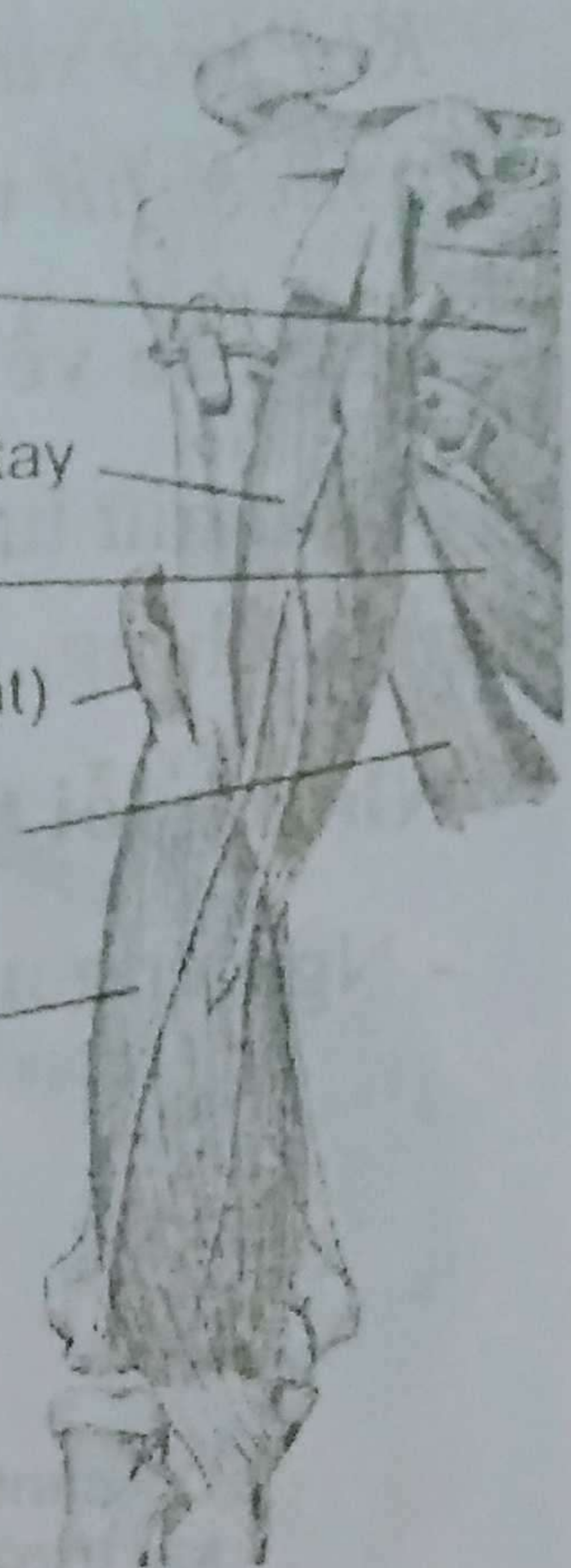


- Khéo dây tới cằm.

- Nhổm người khi kéo.

Điểm quan trọng:

- Động tác chuyển động theo mặt phẳng đứng một cách nhịp nhàng (không giật cục), từ từ và liên tục.



Tác dụng với hệ cơ:

- Những cơ hoạt động chủ yếu bao gồm những cơ xung quanh khớp vai và nhóm cơ của phần trên lưng.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ lưng rộng.
- Cơ trám.
- Phần dưới cơ thang.
- Cơ tròn to.
- Cơ nhị đầu cánh tay.
- Cơ cánh tay trước.
- Cơ cánh tay quay.

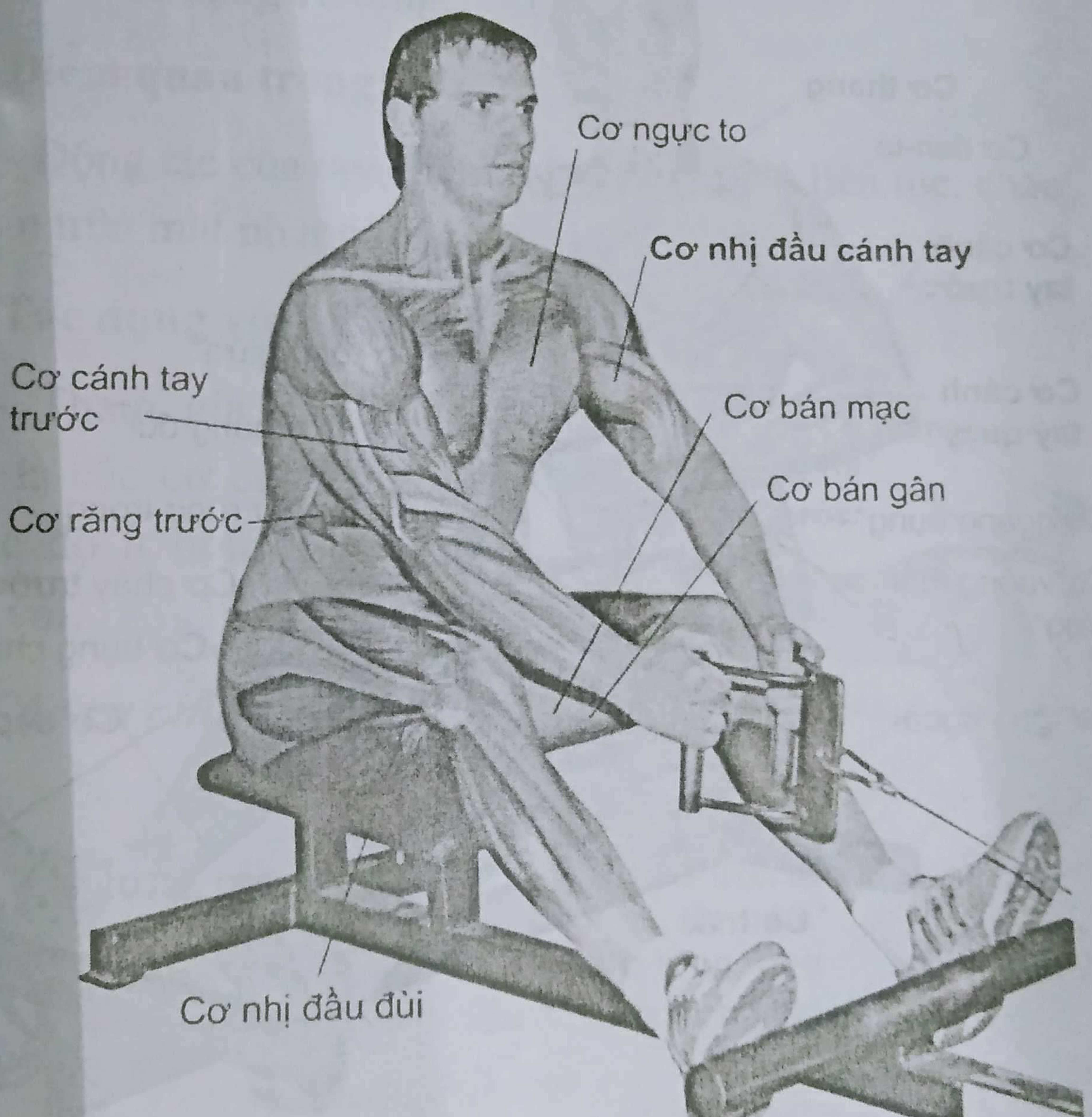
Tác dụng trị liệu:

- Bài tập rất có hiệu quả trong điều trị căng thẳng thần kinh quá mức, xúc động (tức giận), mất ngủ.

- Có tác dụng điều trị giảm tần số mạch, rối loạn trương lực cơ (thể nhược cơ và thể co cứng).

10. KÉO RÒNG RỌC TRÊN GHẾ CHUYÊN DỤNG

Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên ghế tập chuyên dụng, hai tay đưa thẳng ra trước, nắm tay cầm dây kéo, lòng bàn tay hướng vào nhau, gối hơi gấp. Ở tư thế chuẩn bị bàn tay ở gần mắt cá chân, lưng thẳng.



Thực hiện động tác: Kéo dây về sát bụng, cánh tay và vai ra sau. Lưng ngả ra sau khoảng 5 độ so với sàn. Trở về tư thế ban đầu, thân ngả ra trước khoảng 5 độ.

Các biến dạng: Bài tập được thực hiện với tư thế như trên nhưng khi nắm tay hai mu tay hướng vào nhau hoặc dùng tay nắm thẳng.



Hướng chuyển động: Tay nắm của dây kéo chuyển động theo đường ngang còn thân di chuyển thẳng đứng theo hướng trước sau.

Chuyển động ra sau thực hiện thở ra, ra trước thì hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Giữ độ lệch tối thiểu của thân bằng cách căng mạnh các cơ của bụng và lưng.

Điểm quan trọng:

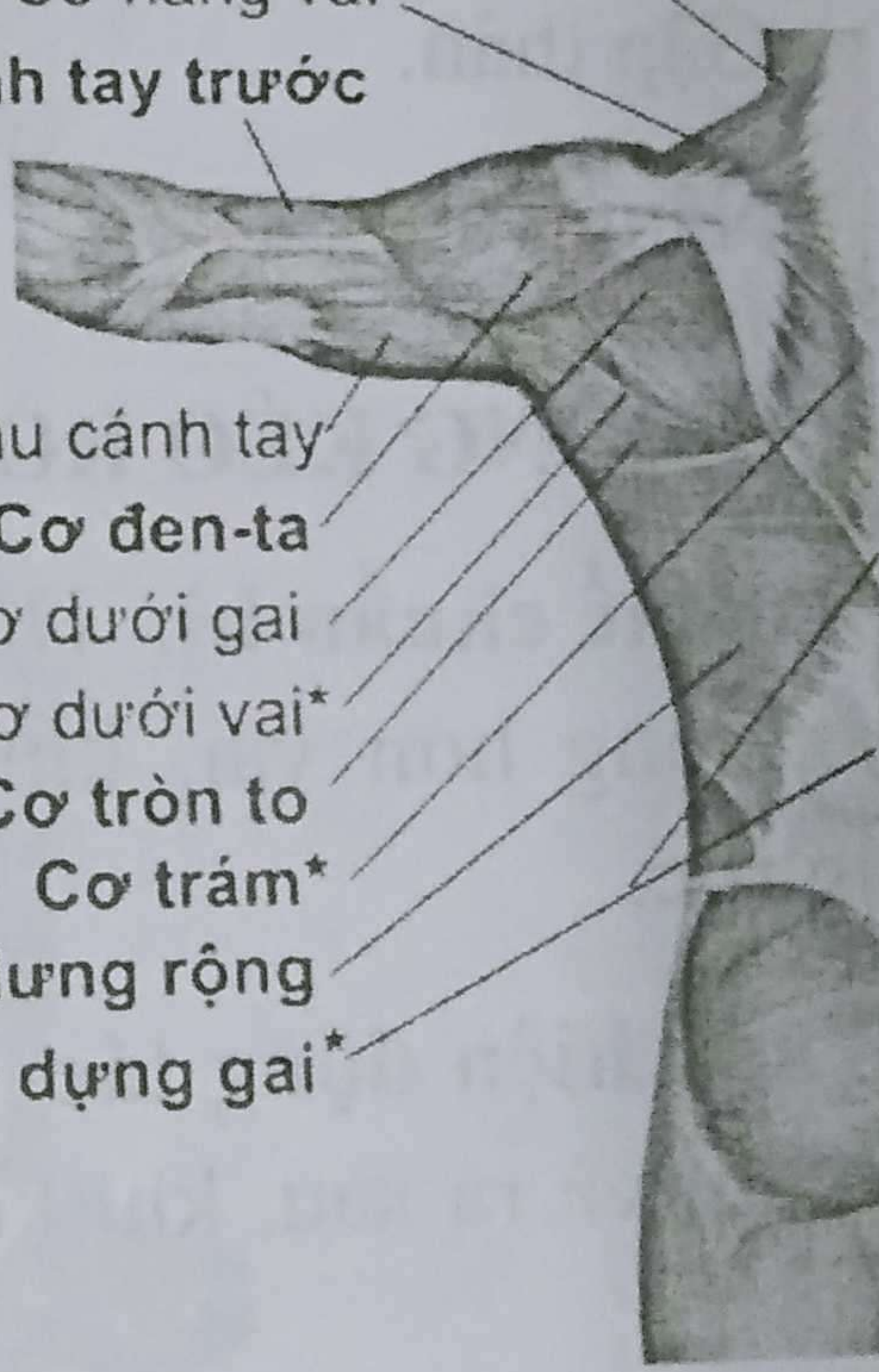
- Động tác của tay chậm, nhịp nhàng và liên tục, chắc chắn trên mặt phẳng ngang.

Tác dụng với hệ cơ:

- Tham gia vào động tác là các cơ của lưng, ở mức độ ít hơn là các cơ đai vai.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ lưng rộng.
- Cơ thang.
- Cơ trám.
- Cơ dựng gai.



- Cơ tròn to.
- Cơ đen-ta.
- Cơ cánh tay trước.
- Cơ cánh tay quay.
- Cơ nhị đầu cánh tay.

Tác dụng trị liệu:

- Bài tập có tác dụng tuyệt vời trong phòng ngừa hiện tượng thoái hóa các xương, sụn của lồng ngực và các đốt sống lưng khỏi bị nặng thêm.

- Có tác dụng điều trị các bệnh sau: hen phế quản, ợ chua, co thắt tâm vị dạ dày, viêm dạ dày.

Những lỗi thường gặp:

- Thân đổ ra trước hoặc ra sau nhiều.
- Gập thân.
- Nâng vai.

11. ĐỨNG KÉO RÒNG RỌC THẲNG TAY

Tư thế chuẩn bị: Đứng mặt hướng vào ròng rọc ở trên, chân rộng hơn vai, lưng thẳng. Tay thẳng nắm tay cầm ròng rọc.

Thực hiện động tác: Kéo ròng rọc thẳng tay xuống đùi, vai thấp và ra sau, khi kết thúc động tác thì lòng bàn tay ở

trước đùi. Trở về tư thế ban đầu một cách từ từ bằng khống chế động tác.

Hướng chuyển động: Hạ thẳng tay xuống trước thân bằng một cử động liên tục.

Khi chuyển động xuống thực hiện thở ra, quay về tư thế ban đầu thì hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Bụng luôn căng và khống chế.

- Vai mở ra sau.

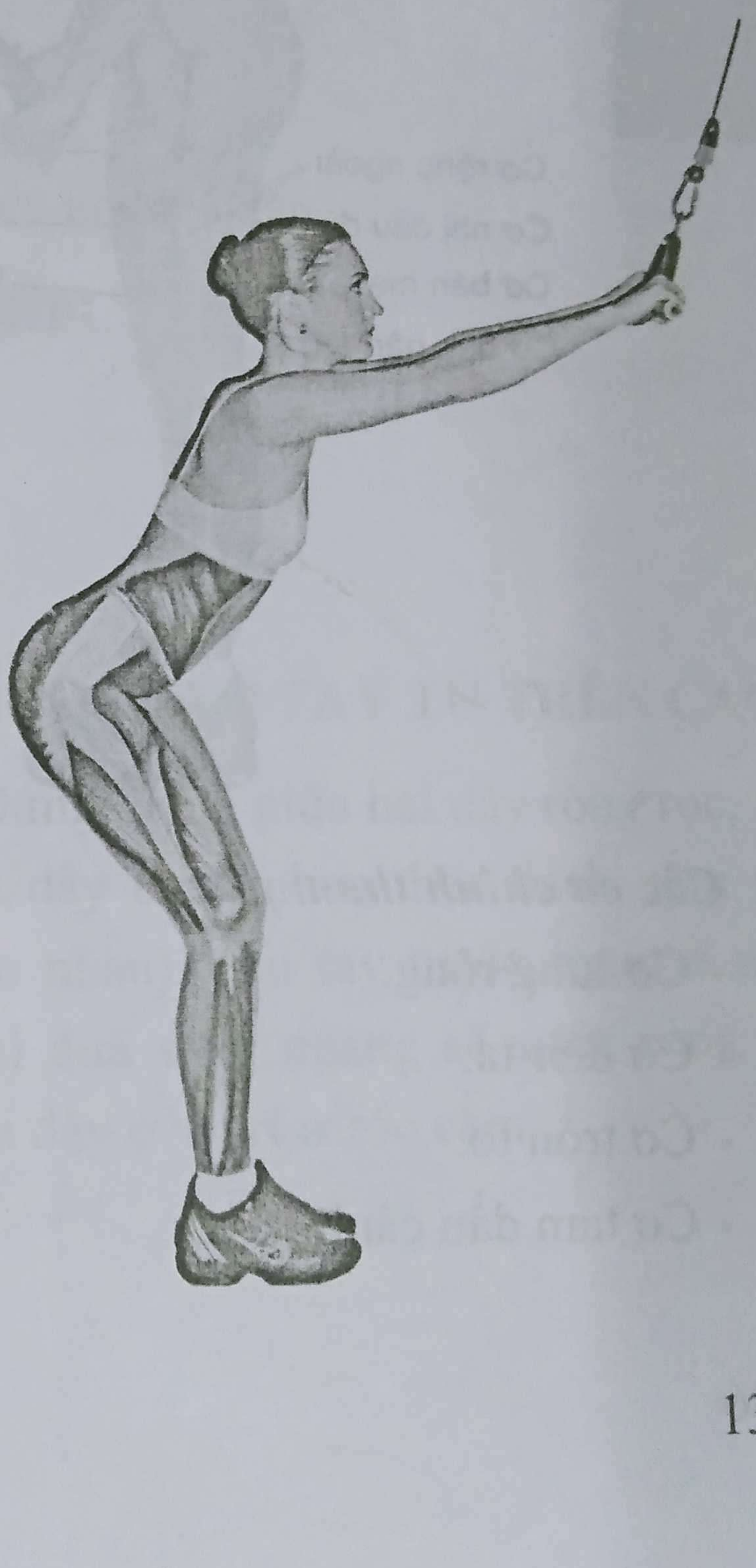
- Thân dao động không lớn theo hướng trước sau để duy trì thăng bằng và quỹ đạo thẳng của vật kéo.

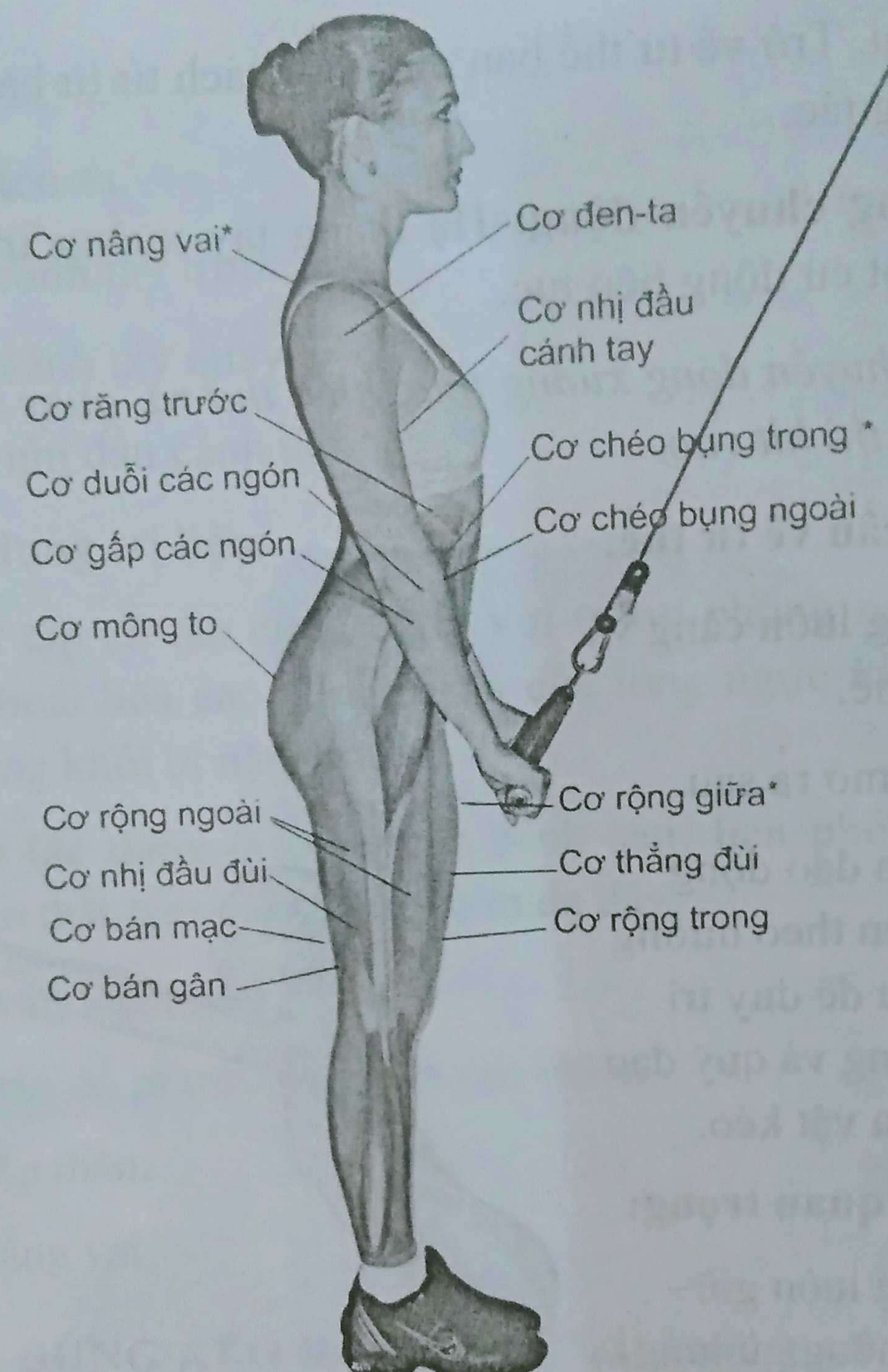
Điểm quan trọng:

- Lưng luôn giữ thẳng (không gù lưng).

Tác dụng với hệ cơ:

- Bài tập huy động các cơ của đai vai và cơ nhóm sau cánh tay.





Các cơ chính tham gia:

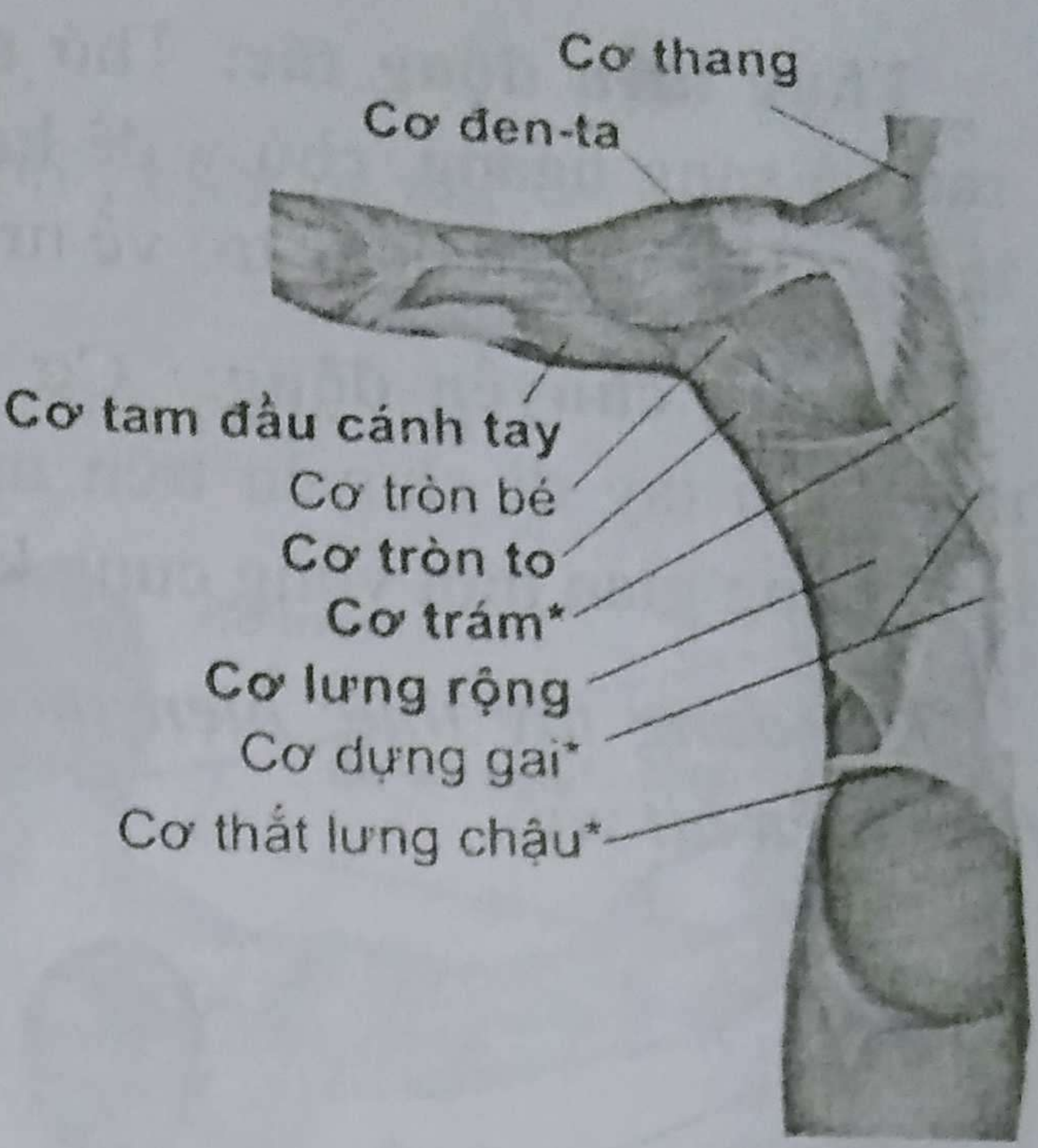
- Cơ lưng rộng.
- Cơ đen-ta.
- Cơ tròn to.
- Cơ tam đầu cánh. tay.

Tác dụng trị liệu:

- Bài tập làm sạch phổi, nhất là trong giai đoạn hồi phục sau cảm lạnh và bệnh của đường hô hấp trên.

- Các đợt kịch phát của viêm tụy mãn tính.

- Tăng nhu động ruột- điều hòa tiết dịch dạ dày, tăng nhanh quá trình tiêu hóa thức ăn.



Những lỗi thường gặp:

- Nâng vai.
- Gập cả thân.
- Gấp khuỷu.

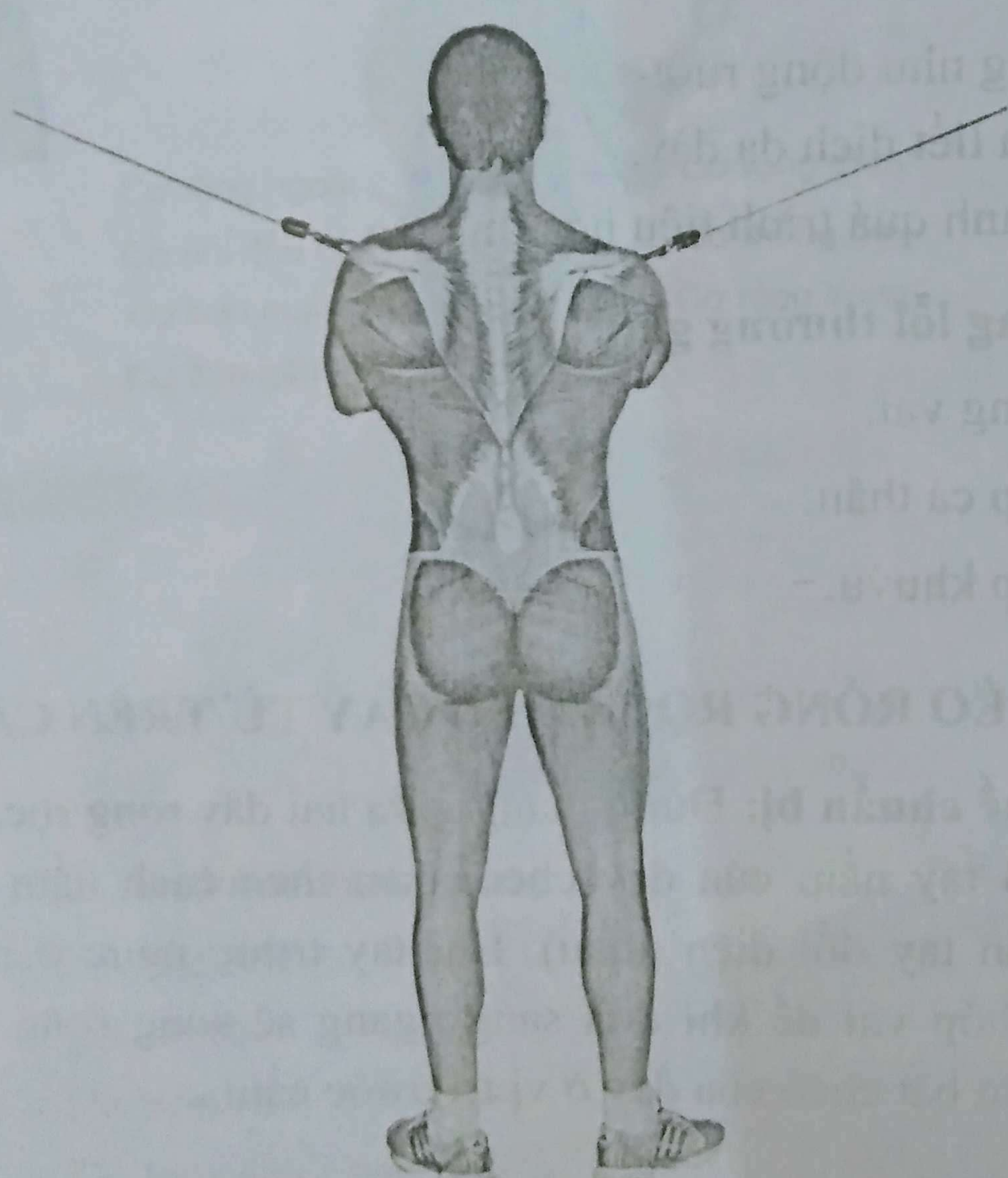
12. KÉO RÒNG RỌC CHÉO TAY TỪ TRÊN CAO

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng giữa hai dây ròng rọc, tay cầm vào tay nắm của dây chéo nhau theo cách nắm sấp (lòng bàn tay đối diện nhau). Hai tay trước ngực ở mức ngang khớp vai để khi đưa sang ngang sẽ song song với sàn. Điểm bắt chéo của dây ở vị trí trước cằm.

Thực hiện động tác: Thở ra, duỗi khớp vai và tay ra sau và sang ngang, chú ý để hai tay cùng trên một đường thẳng. Thở ra khi quay trở về tư thế ban đầu.

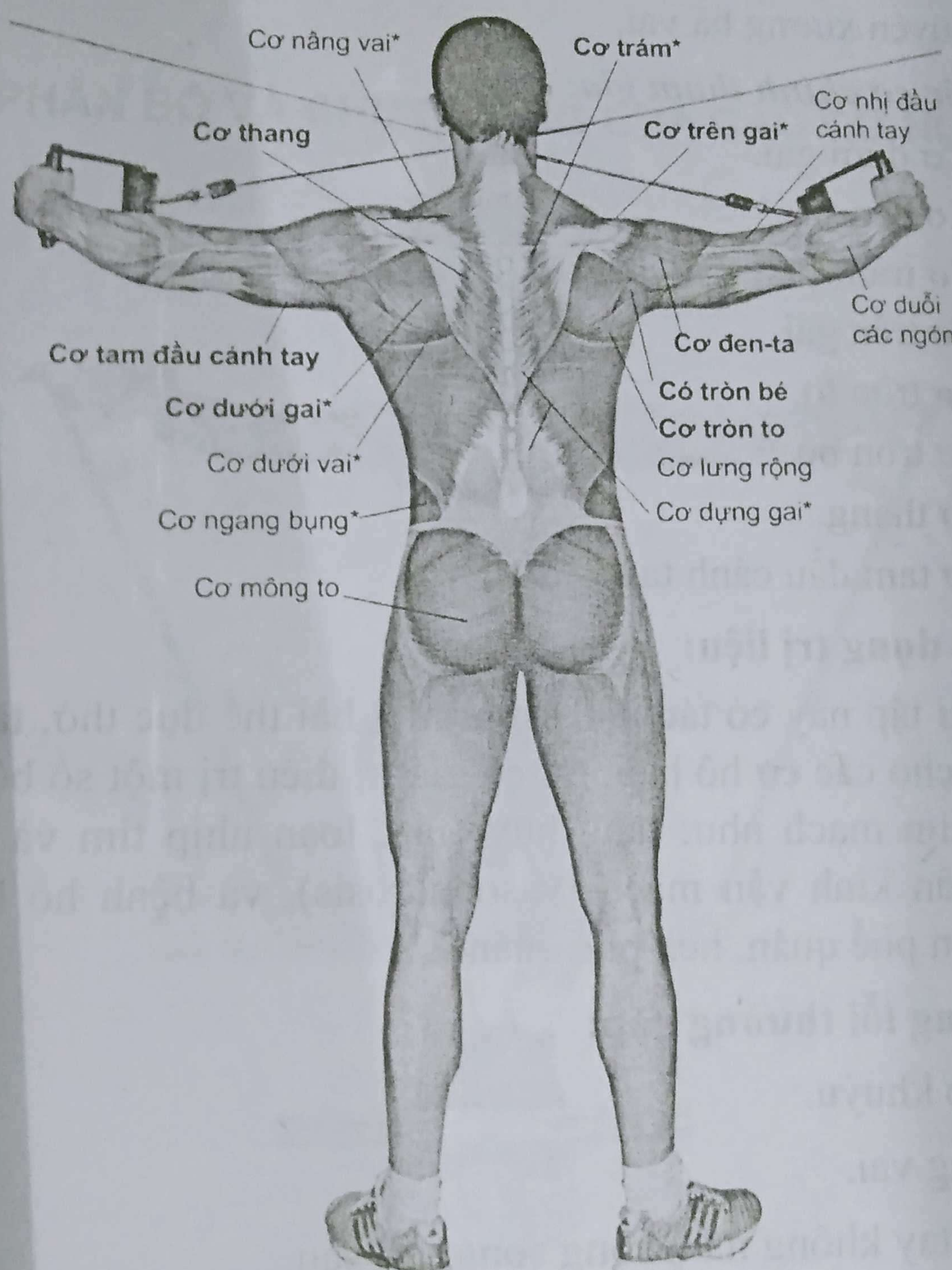
Hướng chuyển động: Cơ thể duy trì tư thế cố định, trong khi tay di chuyển trên một mặt phẳng ngang, vạch lên không gian một vòng cung khoảng 90 độ.

Khi dang tay thực hiện thở ra, trở về tư thế ban đầu thực hiện hít vào.



Yêu cầu về tư thế:

- Ngực mở rộng, bụng thóp và khống chế.
- Vai hạ thấp.
- Toàn thân phải được cố định vững chắc.



Điểm quan trọng:

- Hoạt động của tay khi kéo phải được duỗi thẳng hoàn toàn.

Tác dụng với hệ cơ:

Các cơ tham gia là những cơ của lưng và những cơ làm di chuyển xương bả vai.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ dưới gai.
- Cơ đen-ta.
- Cơ trám.
- Cơ trên gai.
- Cơ tròn to.
- Cơ tròn bé.
- Cơ thang.
- Cơ tam đầu cánh tay.

Tác dụng trị liệu:

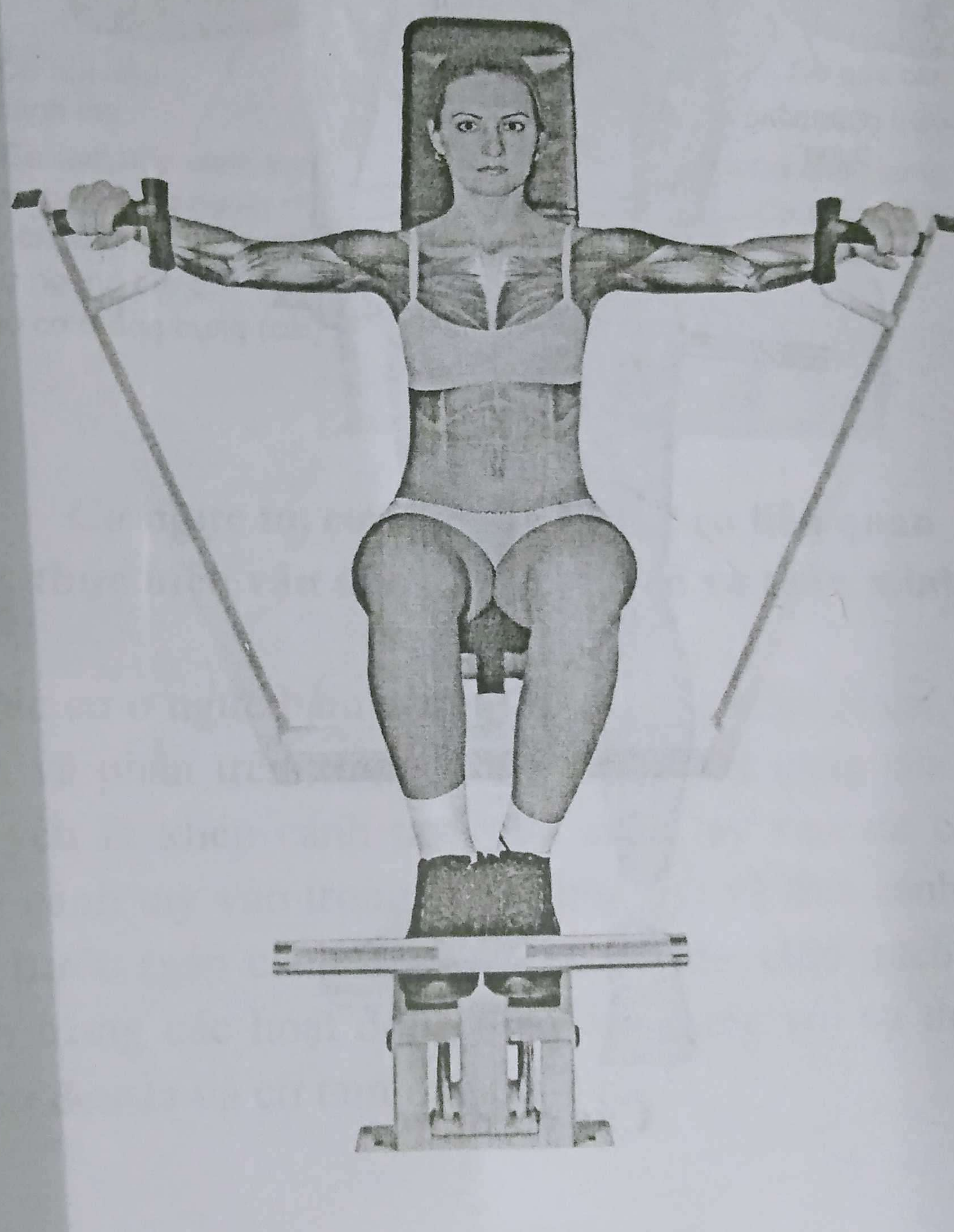
- Bài tập này có tác dụng như một bài thể dục thở, tăng cường cho các cơ hô hấp, rất có giá trị điều trị một số bệnh về hệ tim mạch như: tăng huyết áp, loạn nhịp tim và rối loạn thần kinh vận mạch (vasoneurosis), và bệnh hô hấp như viêm phế quản, hen phế quản.

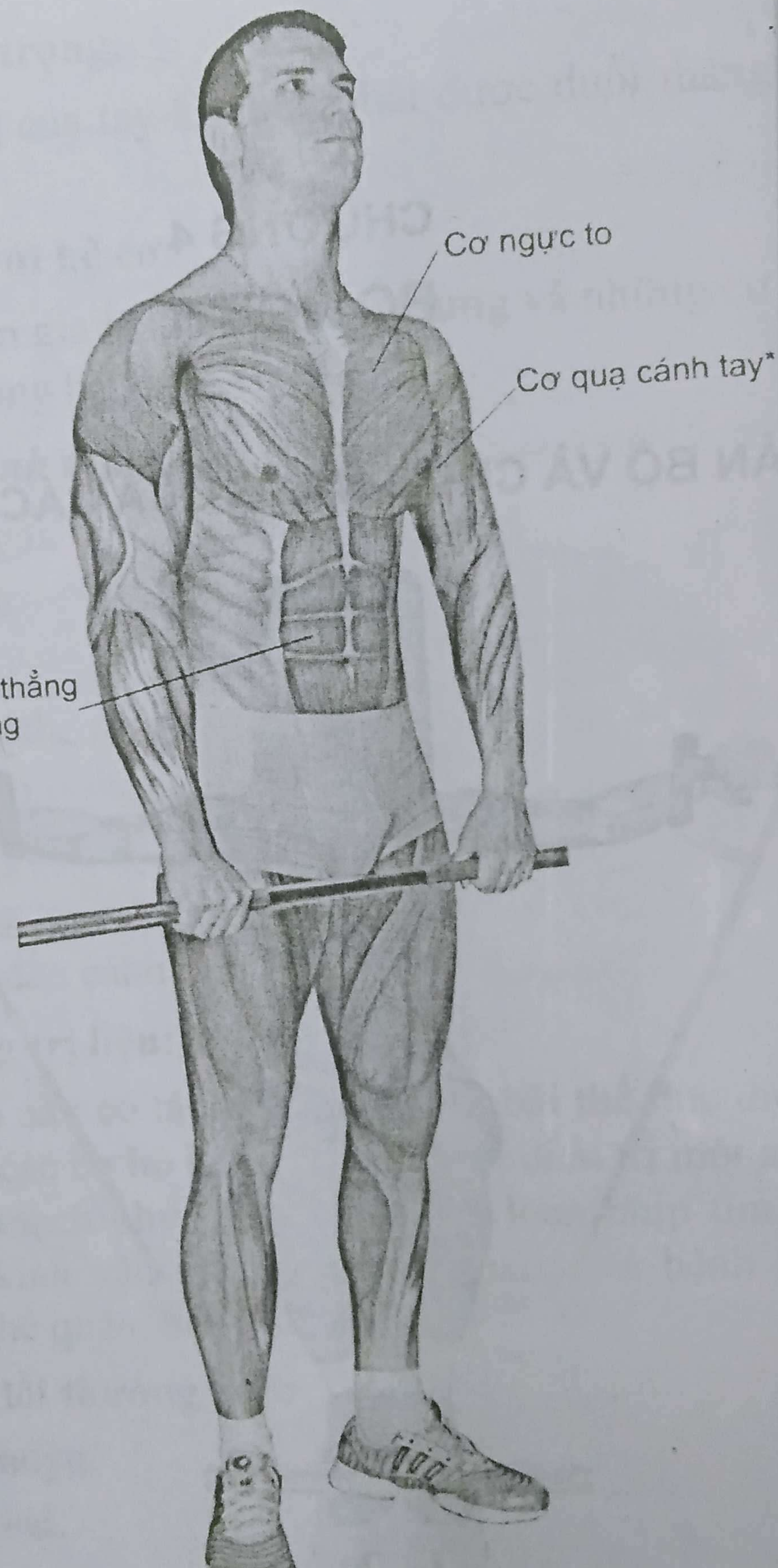
Những lỗi thường gặp:

- Gập khuỷu.
- Nâng vai.
- Hai tay không nằm song song với sàn.

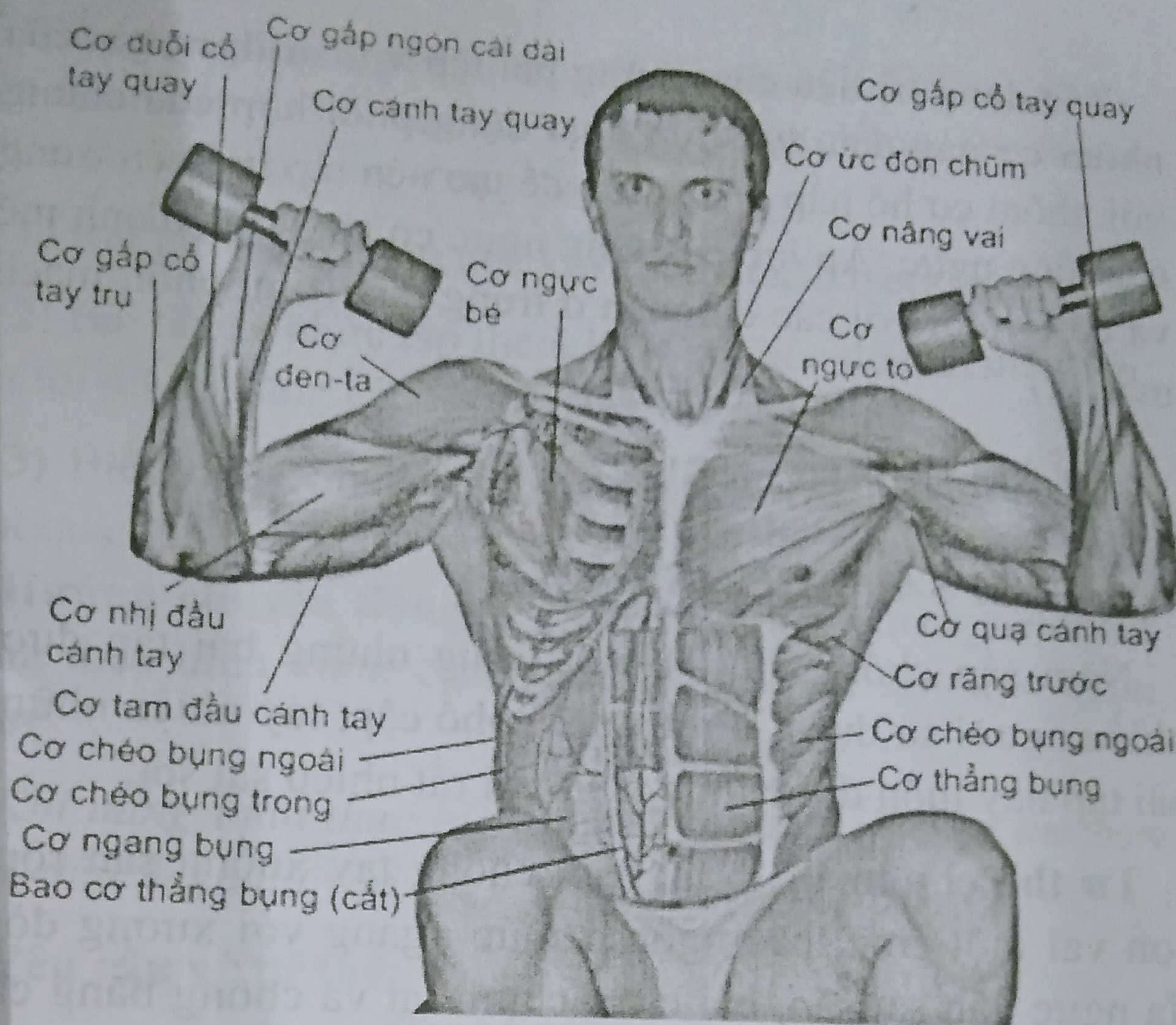
CHƯƠNG 4
BỘ NGỰC

I. PHÂN BÓ VÀ CHỨC NĂNG CỦA CÁC CƠ NGỰC





Các cơ ngực



Cơ ngực to, cơ ngực bé và các cơ liên quan thực hiện vận động của chi trên và thân mình

Các cơ ở ngực bám vào xương ức, phía trước các xương sườn và phần trên xương cánh tay. Chức năng của chúng chủ yếu là khép cánh tay (đưa cánh tay vào sát cơ thể), xoay cánh tay vào trong (sấp cánh tay) và đưa cánh tay ra phía trước (gấp cánh tay). Nhóm cơ này chịu trách nhiệm chính trong các hoạt động ném đẩy cùng với sự tham gia của cơ đen-ta và cơ tam đầu cánh tay.

Tác dụng trị liệu của những bài tập với sự tham gia của nhóm cơ này đều dựa trên hoạt động phối hợp của chúng với nhóm cơ hô hấp gian sườn để tạo nên áp lực bên trong của lồng ngực. Áp lực của lồng ngực có tác động mạnh mẽ và có lợi đối với các cơ quan ở trung thất (tim, phổi, mạch máu…)

II. LÀM ĐẸP BỘ NGỰC

1. NẰM SẤP CHỐNG ĐẨY

Nằm sấp chống đẩy là một trong những bài tập được nhiều người sử dụng, được coi là phổ cập, tuy nhiên những bài tập này luôn được thực hiện với rất nhiều sai sót.

Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp, chống tay xuống sàn rộng hơn vai một chút, các ngón ở mức ngang với xương đòn. Hạ ngực gần sát sàn, hai chân chụm lại và chống bằng các ngón.



Thực hiện động tác: Hông và bụng hơi nâng lên, lưng hơi ưỡn, tỳ xuống sàn duỗi thẳng tay. Khi quay trở về tư thế ban đầu vẫn giữ thân mình thẳng.

Biến dạng bài tập: Bài tập này có nhiều kiểu khác nhau liên quan đến tư thế của hai tay, với chân chống. Hãy xem xét một vài biến dạng trong số chúng:

1) Bài tập được giảm nhẹ khi chống chân bằng gối.

2) Bài tập sẽ phức tạp thêm khi tăng góc độ của thân với sàn tới 45 độ bằng cách chống tay lên quả bóng

3) Biến dạng phức tạp hơn nữa khi đặt dưới mu chân một quả bóng.

Hướng chuyển động: Cơ thể luôn phải thẳng, chuyển động theo hình vòng cung mà tâm là điểm tựa- các ngón chân.

Khi nâng thân thực hiện thở ra- quay trở về tư thế ban đầu, thực hiện hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Chân và thắt lưng luôn thẳng.

- Không gấp gối.

- Bàn chân vuông góc với cẳng chân.

Điểm quan trọng:

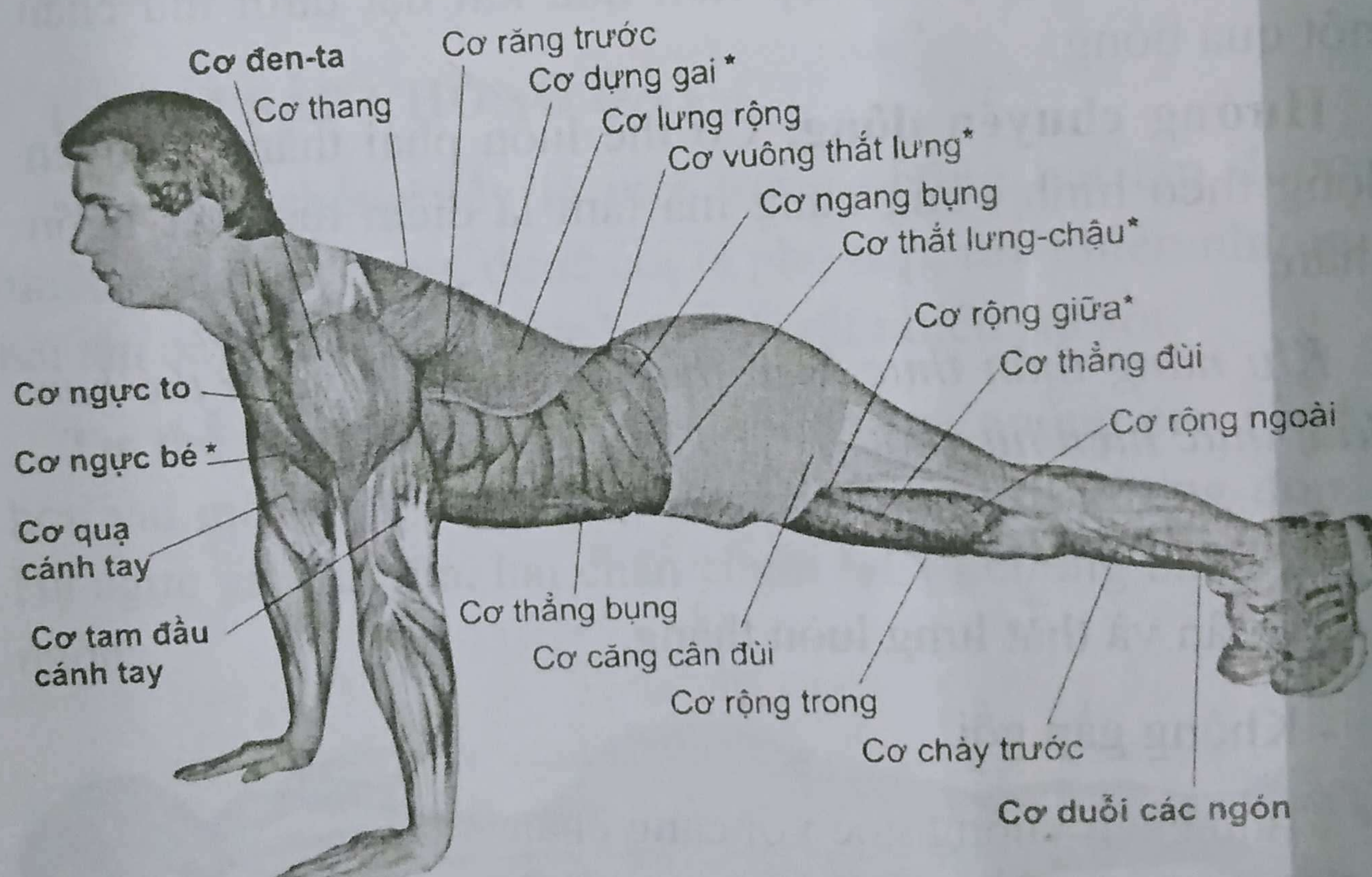
- Luôn giữ cho thân thẳng và căng cơ.

Tác dụng với hệ cơ.

- Các cơ tham gia vào động tác là những cơ ngực và nhóm cơ duỗi cánh tay.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ đen-ta.
- Cơ quạ cánh tay.
- Cơ tròn to.
- Cơ tròn bé.
- Cơ tam đầu cánh tay.



Tác dụng trị liệu:

- Cải thiện chức năng hô hấp ngoài (trao đổi khí giữa phổi và môi trường).
- Bình thường hóa chức năng các cơ quan ở trung thất: nhịp tim, động mạch vành.

- Bình thường hóa hoạt động của tuyến giáp trạng.

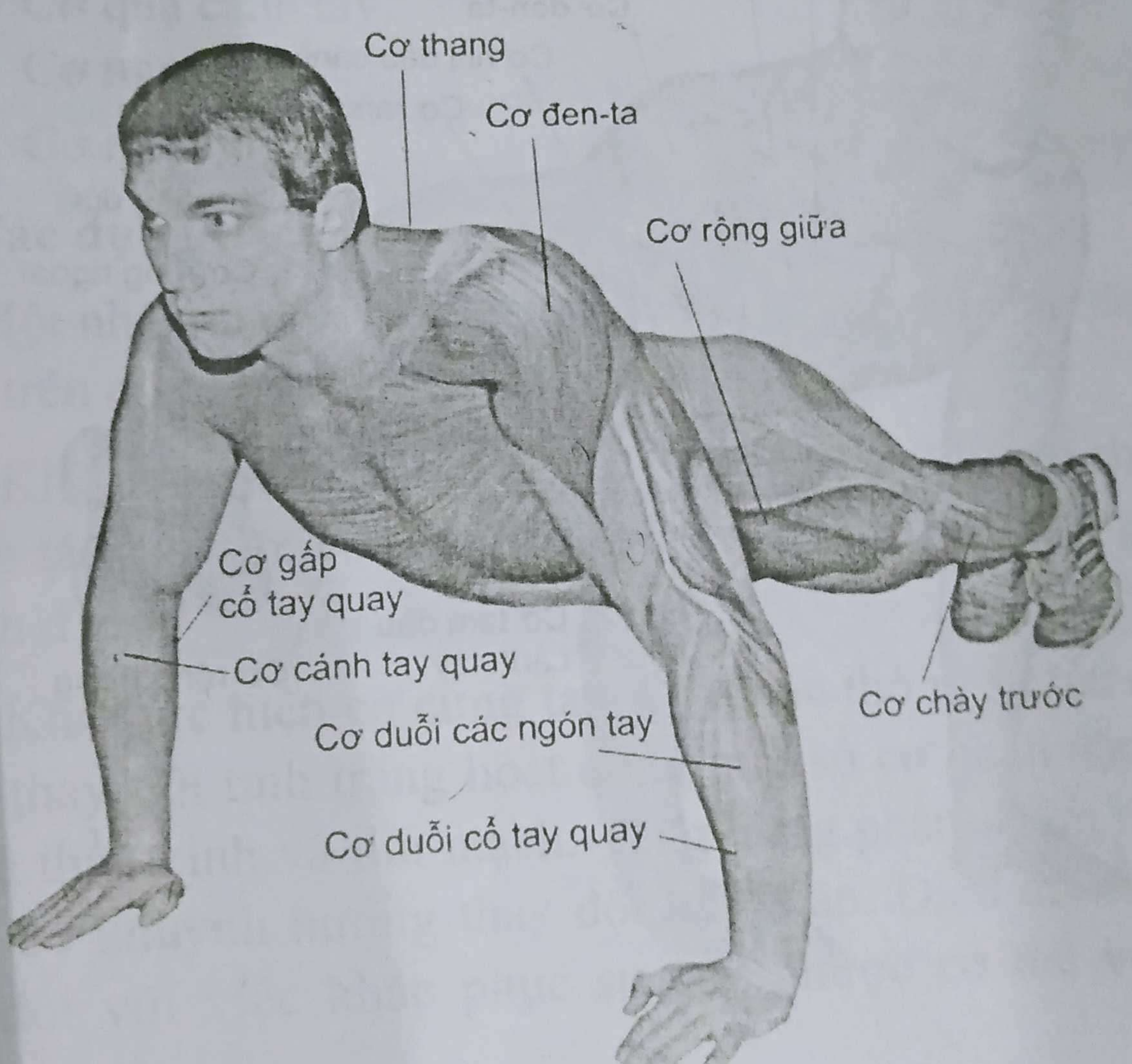
Những lỗi thường gặp:

- Không giữ thẳng thân khi thực hiện-nâng vai rồi mới nâng mông hoặc ngược lại.

- Ngửa cổ.

2. DẠNG TAY Ở TƯ THẾ CHỐNG

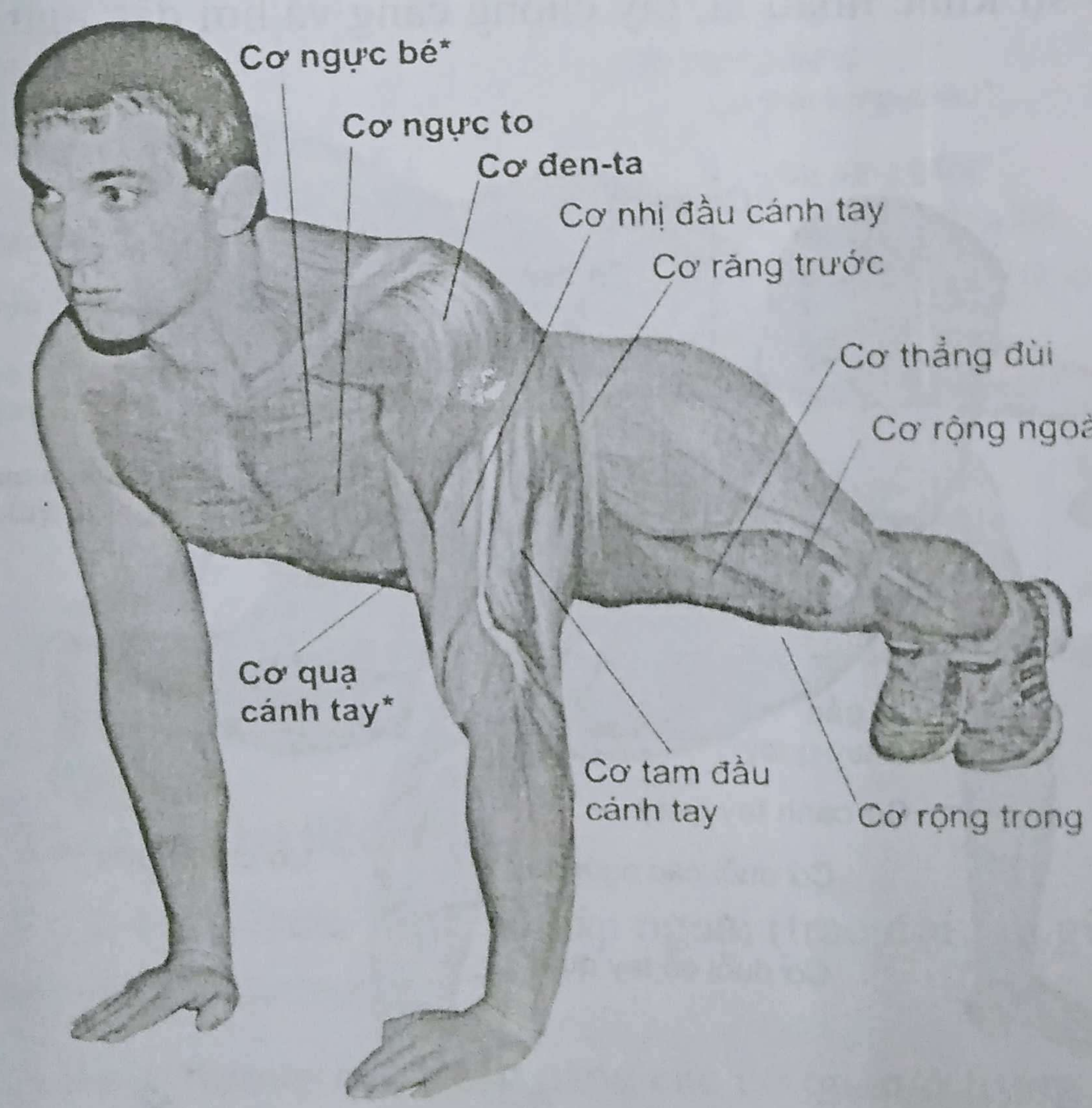
Tư thế chuẩn bị: Như pha cuối cùng của bài tập trước, chỉ có sự khác nhau là, tay chống căng và hơi đẩy người ra trước.



Thực hiện động tác: Đưa hai tay lại gần nhau, vẫn duy trì tư thế thẳng của thân, tay thẳng. Tách hai tay ra để trở về tư thế ban đầu. Di chuyển của tay phải nhịp nhàng và cùng một lúc.

Hướng chuyển động: Khi tay co cứng, toàn thân được khống chế bởi căng cơ và được nâng lên theo một vòng cung mà trung tâm là điểm chống của các ngón chân.

Thở tùy ý



Yêu cầu về tư thế: Cơ thể bị kéo căng như một tấm đỡ và luôn khống chế.

Điểm quan trọng:

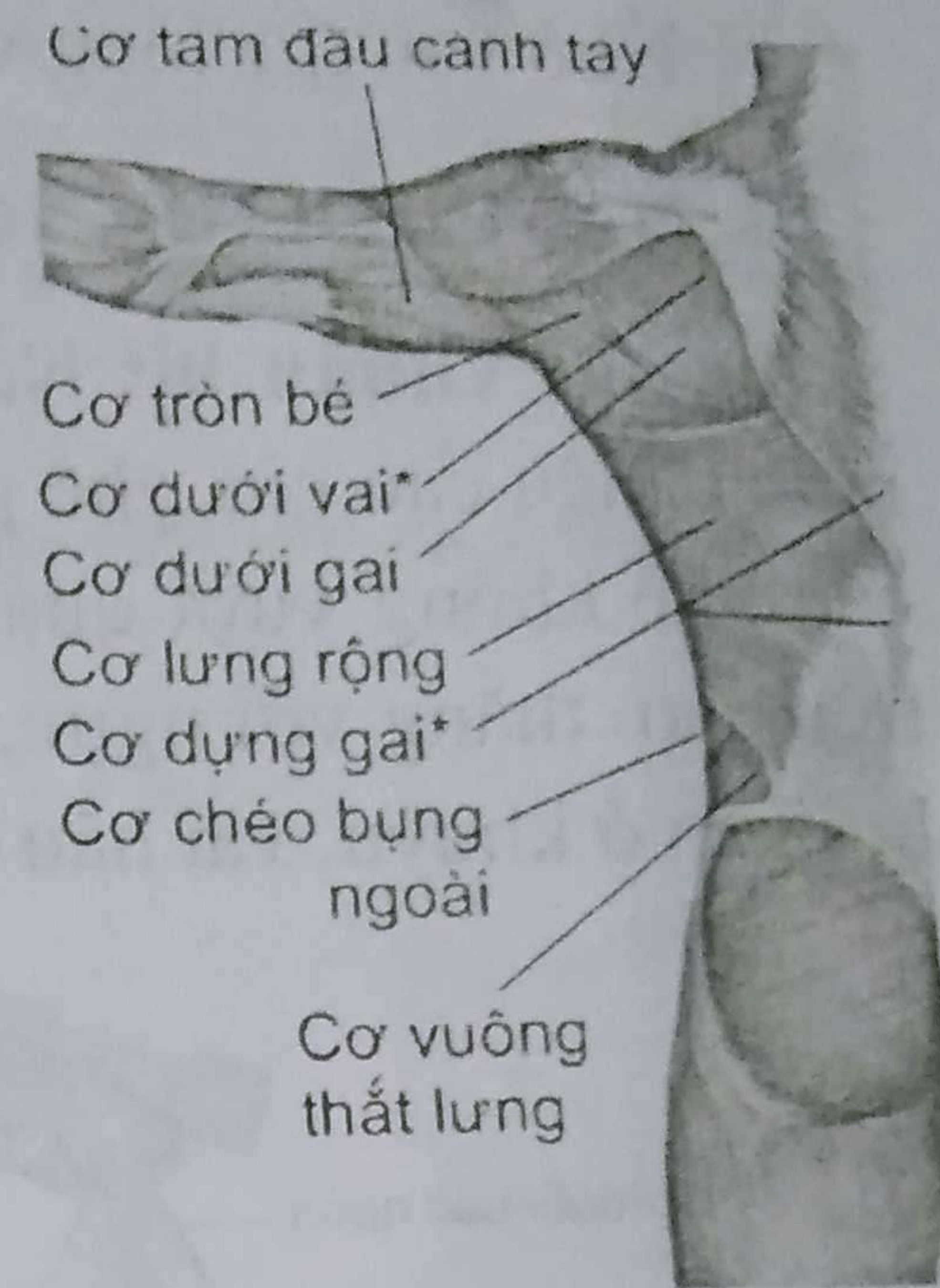
- Bàn tay đặt ở vị trí thẳng dưới ngực và gần vuông góc với thân.

Tác dụng với hệ cơ:

- Những cơ của ngực tham gia là chủ yếu.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ đen-ta.
- Cơ quạ cánh tay.
- Cơ ngực to.
- Cơ ngực bé.



Tác dụng trị liệu:

Một nhân tố quan trọng để thay đổi có hiệu lực bài tập này trên cơ thể trong trị liệu là hoạt động thở.

- Khi tay ở trạng thái căng cứng, cơ thể cảm thấy dễ chịu ở động tác hít vào: có tác dụng an thần, giảm huyết áp, giảm mạch đập.

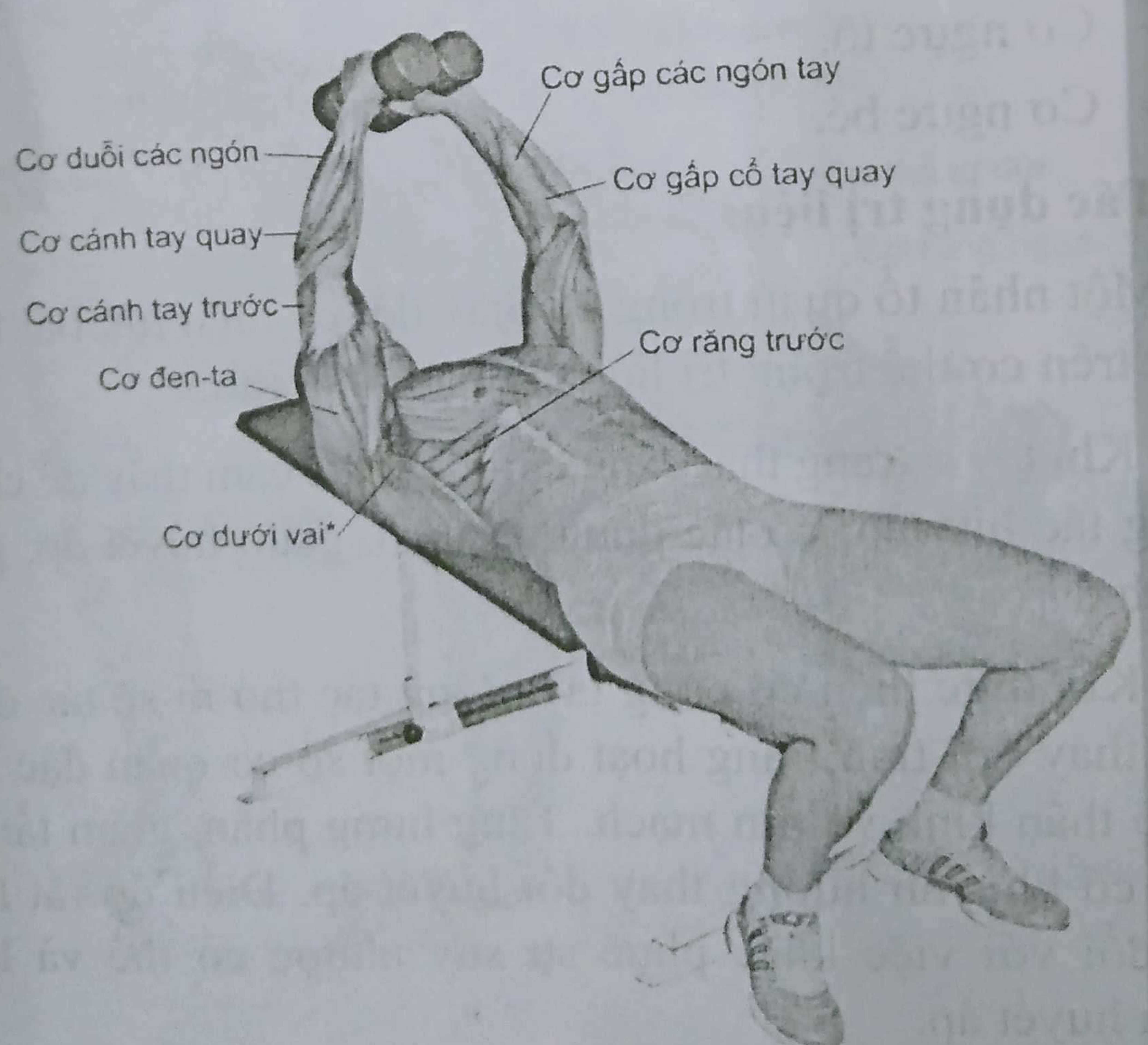
- Khi thực hiện co cứng tay, động tác thở ra sẽ tác động làm thay đổi tình trạng hoạt động một số cơ quan đặc biệt là hệ thần kinh và tim mạch. Tăng hưng phấn, giảm tần số tim, có khuynh hướng thay đổi huyết áp. Điều đó rất hữu ích đối với việc khắc phục sự suy nhược cơ thể và làm giảm huyết áp.

Những lỗi thường gặp:

- Cúi đầu.
- Tay không thẳng hoàn toàn.
- Nhô vai, thả lỏng vai.

3. NẰM DỐC DẠNG TAY VỚI TẠ ĐÔI

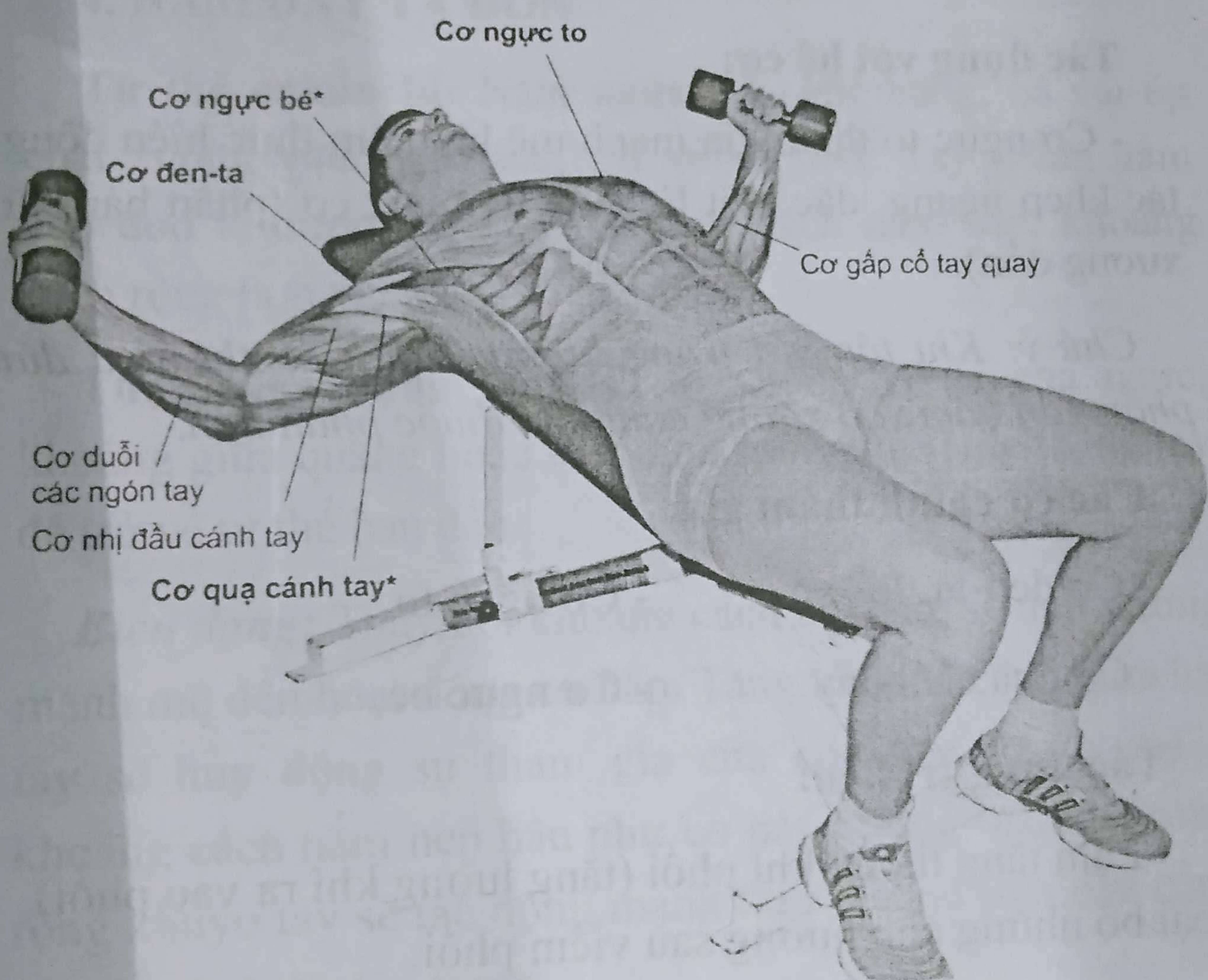
Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên ghế băng dốc có hai nửa. Chiều cao của ghế phải chỉnh sao cho góc giữa hai nửa của ghế không vượt quá 60 độ. Hai tay cầm tạ đôi để phía trên cao thẳng với ngực, lòng bàn hướng vào nhau. Tay chỉ hơi gấp ở khuỷu, vai hầu như không chạm vào ghế băng.



Thực hiện động tác: Giữ khuỷu hơi gấp, dang cánh tay sang hai bên đến mức ngang ngực hoặc thấp hơn một chút. Tiếp theo, co mạnh các cơ ngực để về tư thế ban đầu.

Hướng chuyển động: Từ tư thế chuẩn bị, tạ đôi chuyển động theo hình vòng cung, trung tâm là khớp vai. Tay hạ ngang một góc vuông đến mức song song với sàn (không phải mặt phẳng của lưng).

Khi hạ tay thực hiện hít vào, đưa tay lên cao trở về tư thế ban đầu –thở ra.



Yêu cầu về tư thế:

- Trong thời gian thực hiện bài tập, xương bả vai luôn ép sát xuống ghế.

- Bàn chân tỳ xuống sàn bằng cả bàn.

- Cổ duỗi.

Điểm quan trọng:

- Khung sườn được nâng lên theo mức độ của tạ đôi hạ xuống.

- Khi trở về tư thế ban đầu cột sống và vai phải cố định.

Tác dụng với hệ cơ:

- Cơ ngực to tham gia mạnh mẽ khi nằm thực hiện động tác khép ngang, đặc biệt là phần trên của cơ (phần bám từ xương đòn).

Chú ý: Khi tập với trọng lượng tạ lớn có thể làm đứt phần gân bám vào xương cánh tay thuộc phần đòn.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ đen-ta.	- Cơ ngực to.
- Cơ quạ cánh tay.	- Cơ ngực bé.

Tác dụng trị liệu:

- Làm tăng thông khí phổi (tăng lượng khí ra vào phổi), loại bỏ những ảnh hưởng sau viêm phổi.

- Kích thích tuyến ức, bình thường hóa miễn dịch.

- Phòng các bệnh về tuyến vú (mastopathy).

Những lỗi thường gặp:

- Nâng cằm (ngửa đầu), nhấc đầu khỏi ghế.

- Nâng vai.

- Gấp và duỗi khuỷu trong khi thực hiện động tác (khuỷu tay phải luôn được khống chế ở một góc nhất định).

4. NẰM ĐẨY TẠ ĐÒN

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên ghế băng, bả vai ép chặt xuống ghế, bàn chân đặt xuống sàn. Tay thẳng nắm vào đòn tạ được đặt trên giá theo cách nắm sấp, khoảng cách rộng hơn vai.

Thực hiện động tác: Hạ tạ xuống vị trí của ngực, khoảng giữa quãng hoặc thấp hơn một chút. Đẩy thẳng tay để trở về tư thế ban đầu.

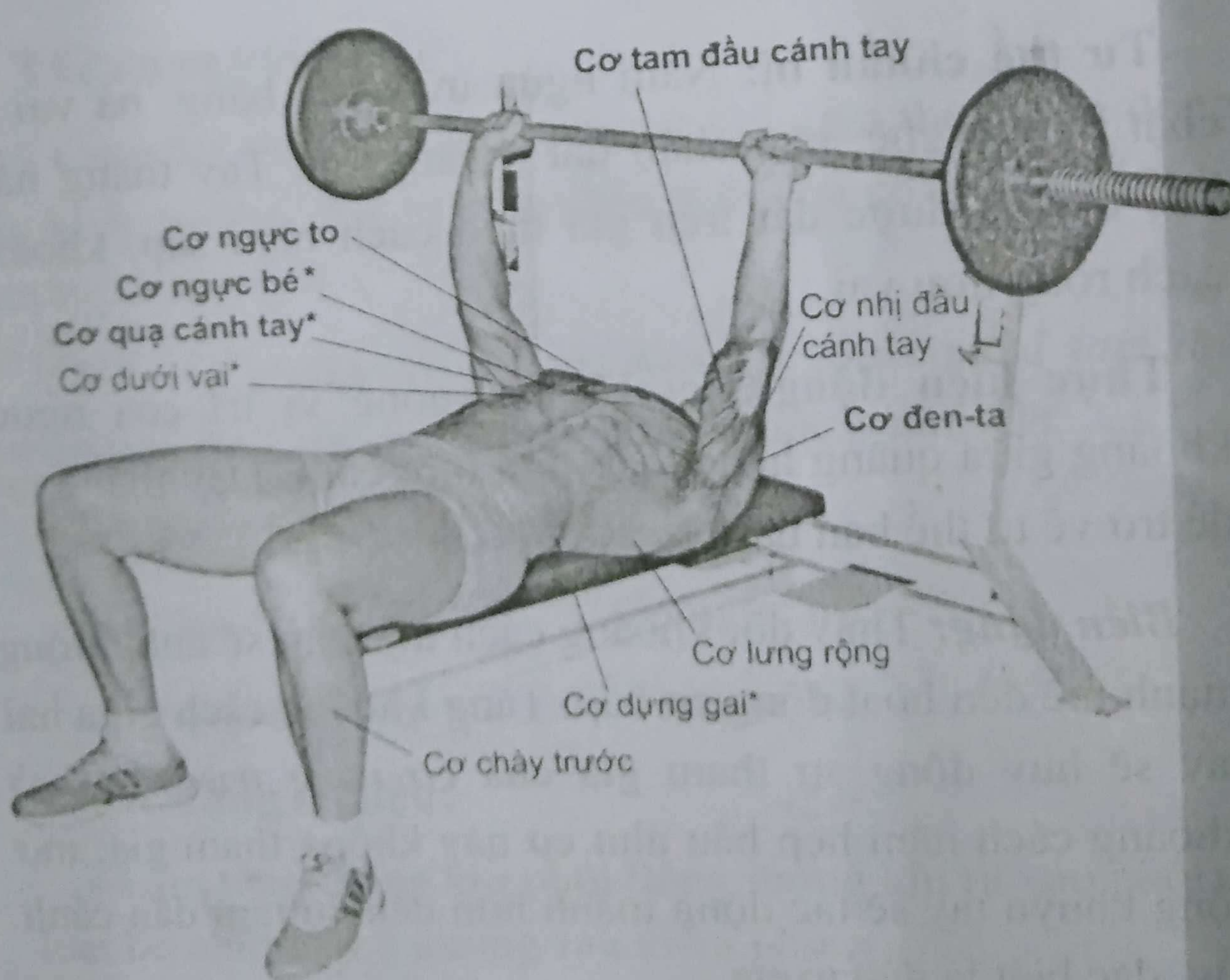
Biến dạng: Thay đổi khoảng cách tay cầm sẽ ảnh hưởng mạnh mẽ đến hoạt động cơ bắp. Tăng khoảng cách giữa hai tay sẽ huy động sự tham gia của *cơ răng trước*, mà ở khoảng cách nắm hẹp hầu như cơ này không tham gia; mở rộng khuỷu tay sẽ tác động mạnh hơn đến cơ tam đầu cánh tay, đặc biệt là đầu trong.

Hướng chuyển động: Khi hạ, đòn tạ song song với sàn ngang mức xương đòn với một nửa chiều dài của tay và chuyển động lên trên để về tư thế ban đầu.

Khi đẩy lên thực hiện thở ra, khi hạ xuống- hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Luôn giữ lưng thẳng, cẳng tay luôn vuông góc với thanh tạ. Trong quá trình thực hiện bài tập, phải duy trì thường xuyên vai, đầu và thân mình chạm sát xuống ghế.



Điểm quan trọng:

- Ngực thẳng và hơi ưỡn khi hạ đòn tạ.

- Vai thấp và không nâng lên khi đẩy tạ.

Tác dụng với hệ cơ:

Bài tập được thực hiện với sự tham gia của các cơ ngực và các cơ duỗi cánh tay.

Tác động mạnh nhất đến các cơ:

- Cơ đen-ta.

- Cơ quạ cánh tay.

- Cơ ngực to.

- Cơ ngực bé.

- Cơ tam đầu cánh tay.

Tác dụng trị liệu:

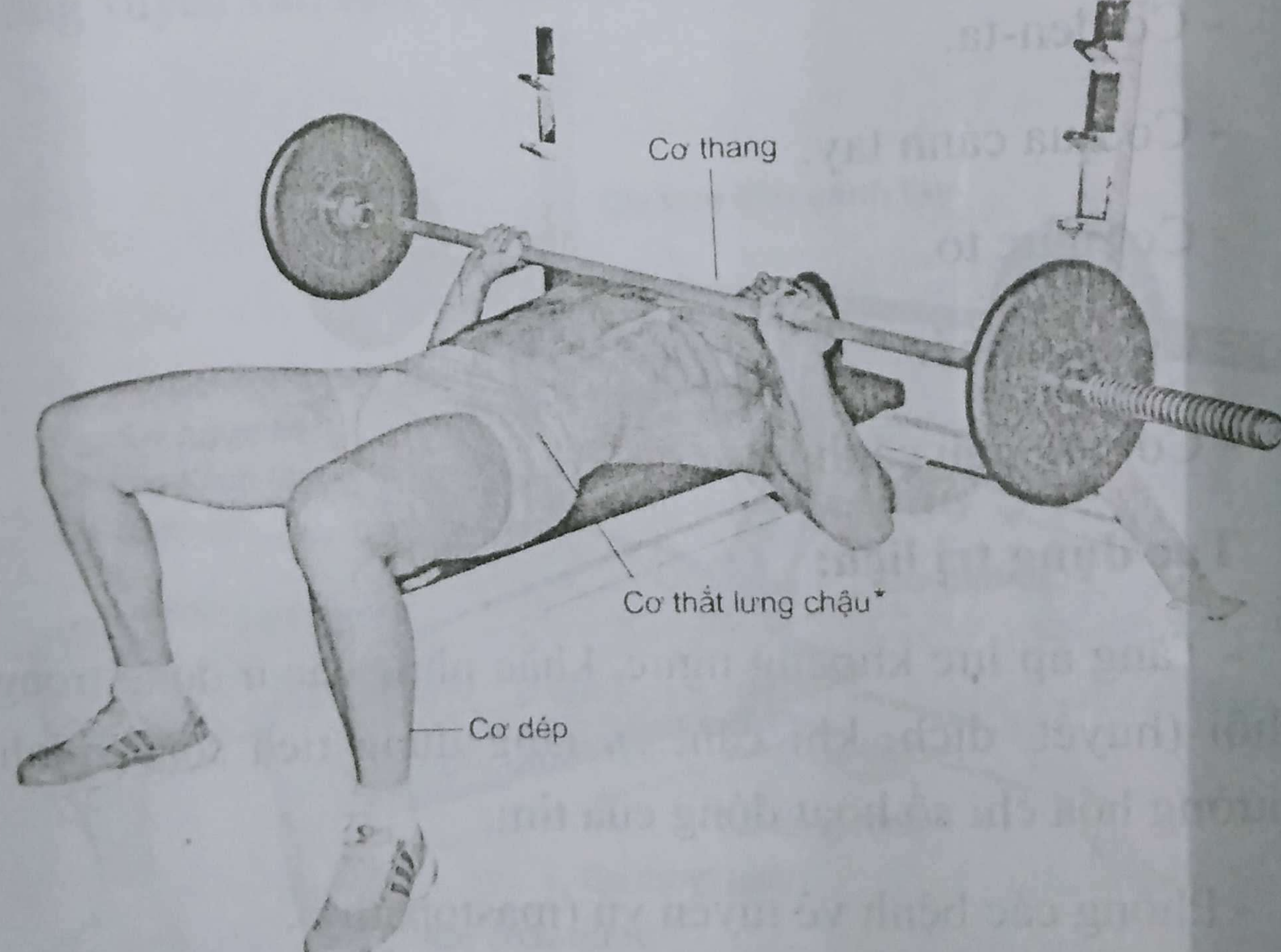
- Tăng áp lực khoang ngực, khắc phục các ứ đọng trong phổi (huyết, dịch, khí cặn…), tăng dung tích sống, bình thường hóa chỉ số hoạt động của tim.

- Phòng các bệnh về tuyến vú (mastopathy).

- Bình thường hóa chức năng gan, lợi mật (cholepoietic).

Những lỗi thường gặp:

- Thả tạ rơi tự do (không khống chế).
- Đẩy tạ bằng ưỡn ngực.
- Nhấc chân khỏi sàn hoặc đẩy bằng mũi chân.
- Thay đổi tư thế cột sống trong quá trình thực hiện.



5. ĐẨY TẠ ĐÒN TRÊN GHẾ DỐC

Tư thế chuẩn bị: Trên ghế băng đặt dốc, bả vai áp chặt vào ghế, chân đặt xuống sàn bằng cả bàn. Tay thẳng nắm đòn tạ theo kiểu cổ điển khoảng cách hơi rộng hơn vai.

Thực hiện động tác: Hạ tạ xuống đến cổ, sau đó đẩy thẳng tay để trở về tư thế ban đầu.

Các biến dạng: Thay đổi khoảng cách nắm tay, cũng như ở bài tập trước, có ảnh hưởng mạnh mẽ đến hoạt động của các cơ tham gia như: nắm rộng đòn tạ sẽ tăng lượng vận động với *cơ răng trước* mà ở cách nắm hẹp cơ này hầu như không tham gia; mở rộng khuỷu sang hai bên sẽ huy động sự tham gia mạnh mẽ cơ tam đầu cánh tay nhất là đầu trong.

Hướng chuyển động: Khi hạ, đòn tạ song song với sàn. Khuỷu tay và cẳng tay di động xuống dưới theo phương thẳng đứng.

Khi đẩy tạ lên, thực hiện thở ra. Khi hạ xuống-hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

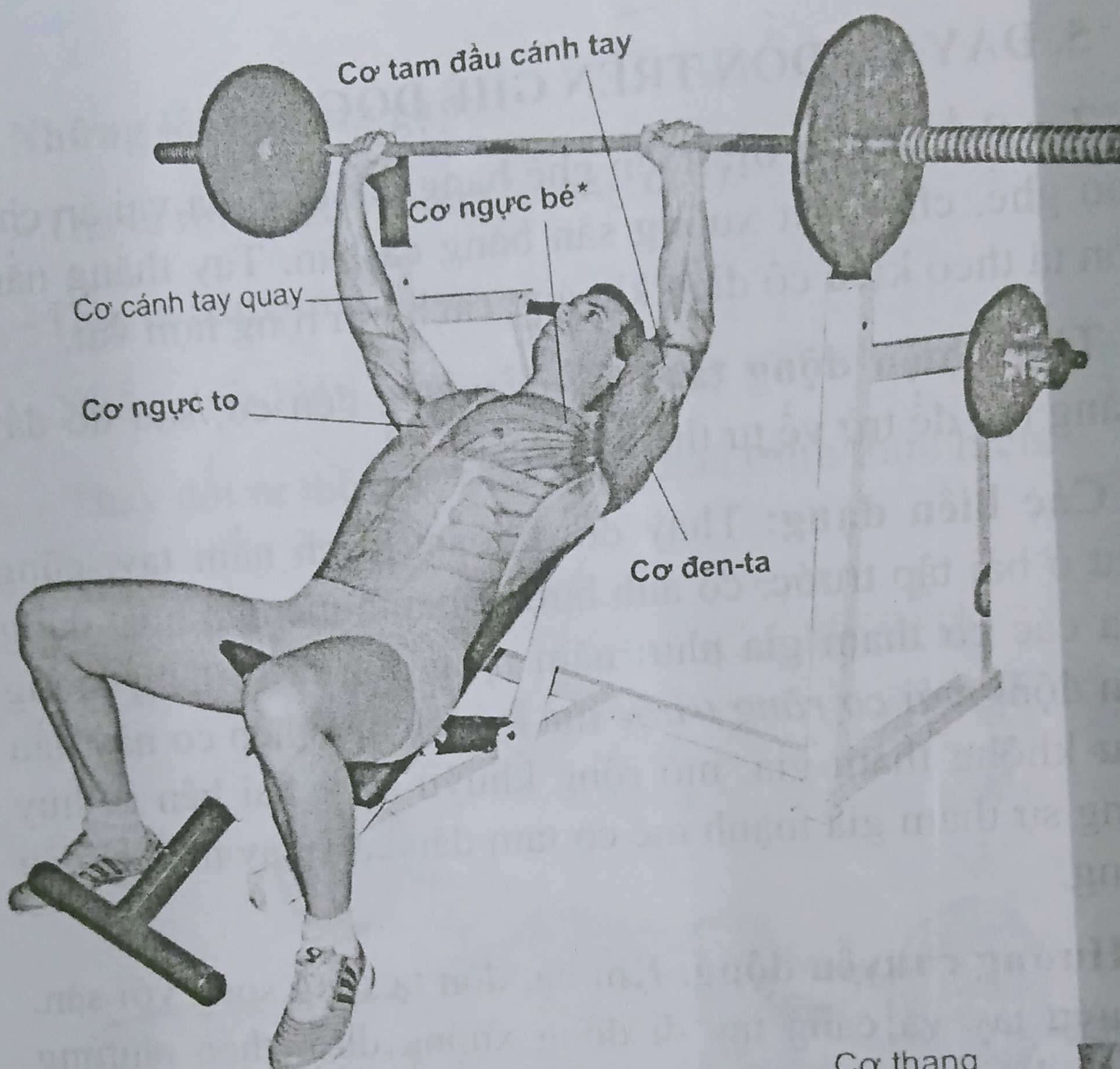
- Luôn giữ lưng thẳng, cẳng tay luôn vuông. góc với thanh tạ trong suốt thời gian thực hiện bài tập.

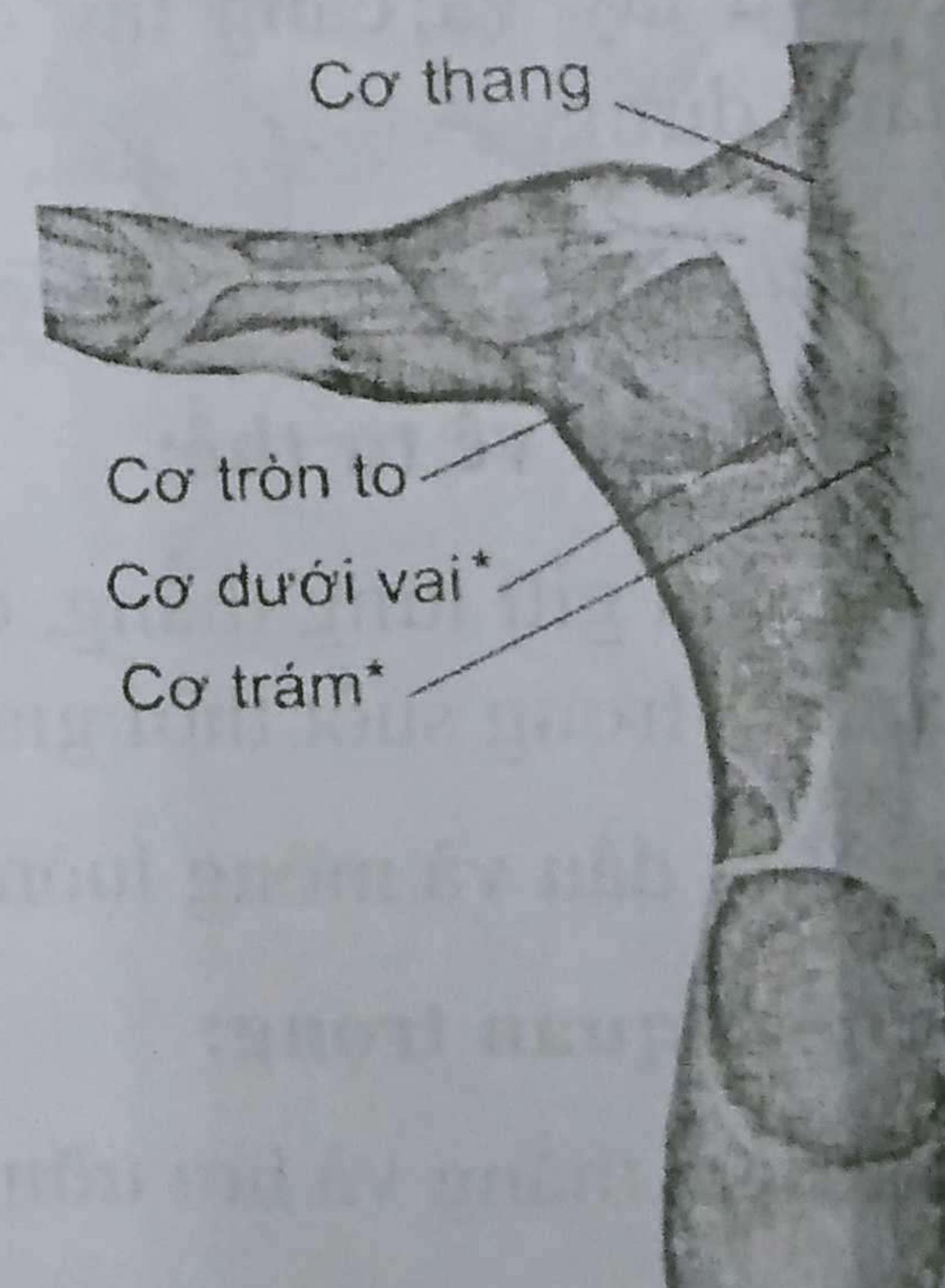
- Vai, đầu và mông luôn chạm sát xuống ghế.

Điểm quan trọng:

- Ngực thẳng và hơi ưỡn khi hạ đòn tạ.

- Vai thấp và không nâng lên khi đẩy tạ.





Tác dụng với hệ cơ:

Bài tập được thực hiện với sự tham gia của các cơ ngực và các cơ duỗi cánh tay.

Tác động mạnh nhất đến các cơ:

- Cơ đen-ta.
- Cơ quạ cánh tay.
- Cơ ngực to.

- Cơ ngực bé.

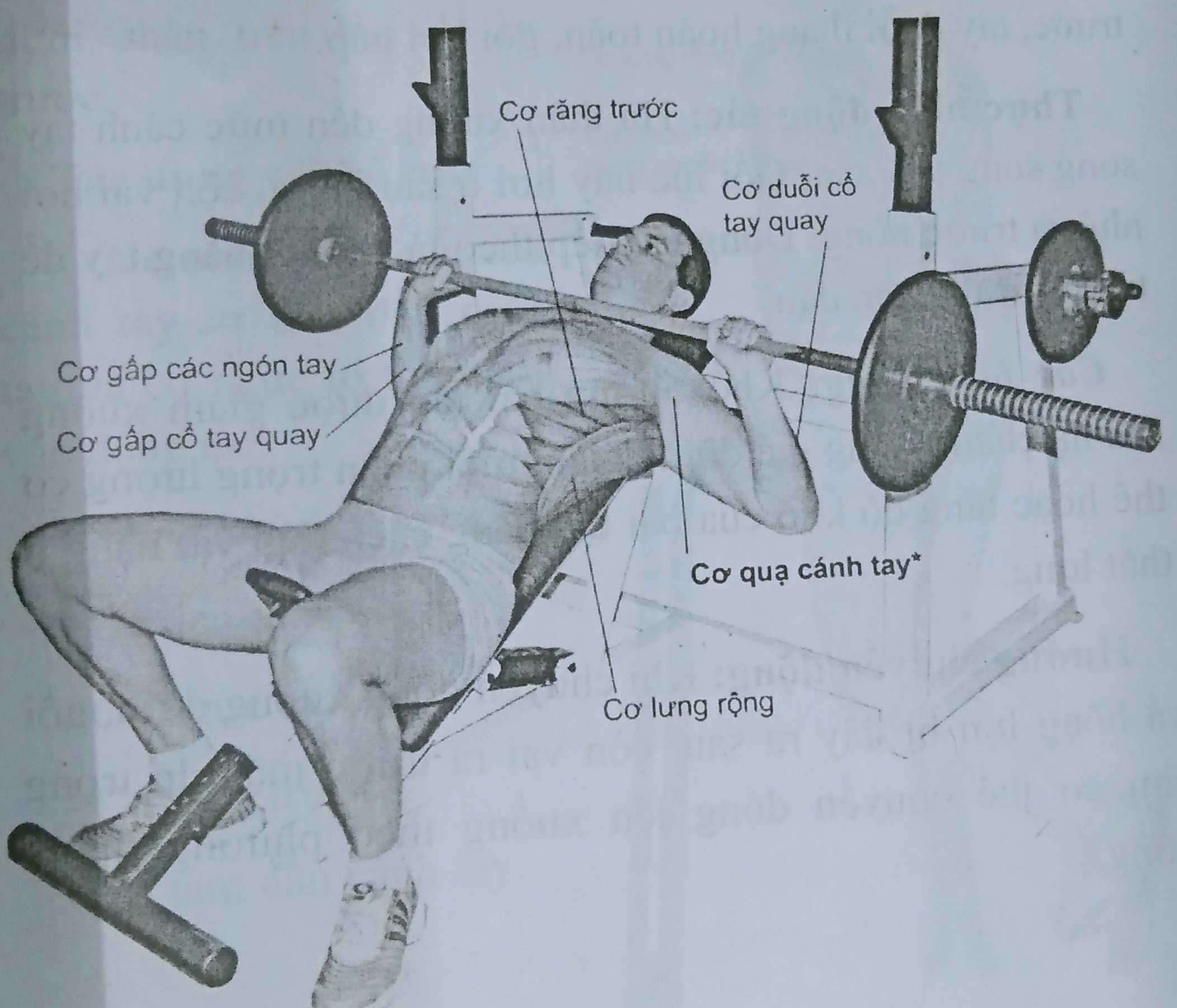
- Cơ tam đầu cánh tay.

Tác dụng trị liệu:

- Tăng áp lực khoang ngực, khắc phục các ứ đọng trong phổi (huyết, dịch, khí cặn…), tăng dung tích sống, bình thường hóa chỉ số hoạt động của tim.

- Đề phòng các bệnh về phổi.

- Đề phòng bệnh về tuyến vú.



Những lỗi thường gặp:

- Thả tạ (không khống chế động tác).
- Đẩy tạ bằng ưỡn ngực.
- Nhấc chân khỏi sàn hoặc tỳ mũi chân.
- Thay đổi tư thế cột sống trong quá trình thực hiện.

6. CHỐNG ĐẨY TRÊN XÀ KÉP

Tư thế chuẩn bị: Chống hai tay lên đầu xà kép hoặc dụng cụ chuyên dụng, bàn tay nắm sát đùi và hơi đổ thân ra trước, tay duỗi thẳng hoàn toàn, gối hơi gấp.

Thực hiện động tác: Hạ thân xuống đến mức cánh tay song song với sàn. Gối lúc này hơi ở sau hông, còn vai hơi nhô ra trước hông. Động tác tiếp theo là chống thẳng tay để trở về tư thế ban đầu.

Các biến dạng: Khối lượng bài tập được giảm xuống khi hạ chân xuống giá đỡ để giảm một phần trọng lượng cơ thể hoặc tăng độ khó của bài tập bằng cách đeo vật nặng ở thắt lưng.

Hướng chuyển động: Khi chuyển động xuống dưới, gối và hông hơi bị đẩy ra sau, còn vai ra trước mặc dù trọng tâm cơ thể chuyển động lên xuống theo phương thẳng đứng.

Khi hạ thân xuống thực hiện hít sâu, khi đẩy lên thì thở ra.

Yêu cầu về tư thế:

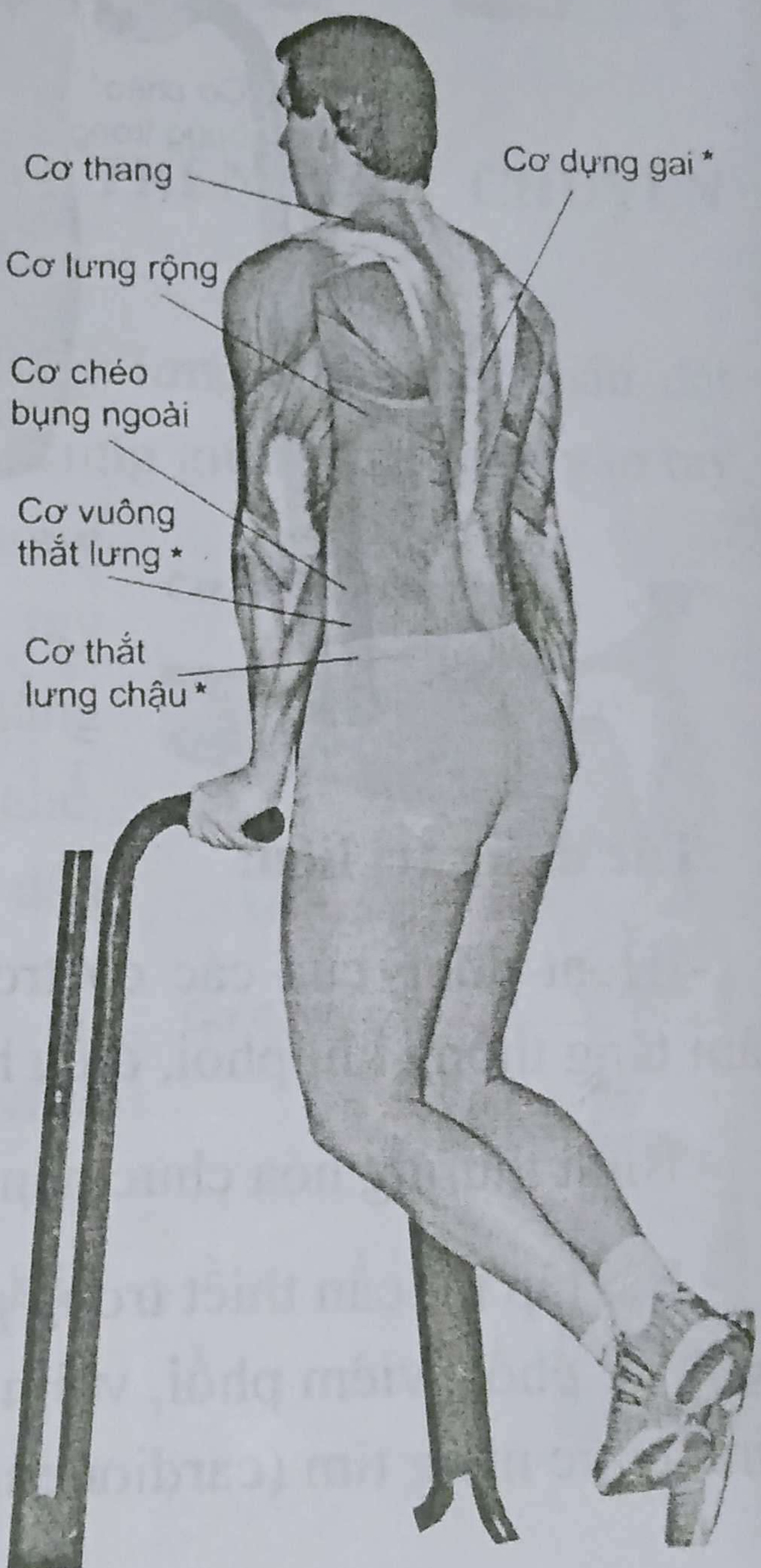
- Cẳng tay thẳng góc với sàn- khuỷu sát thân mình.

- Đầu hơi ngẩng lên.

- Thắt lưng khống chế để thân không bị gập ra trước.

Điểm quan trọng:

- Khi di chuyển xuống dưới, thân trên hơi đổ ra trước.



Tác dụng với hệ cơ:

- Các nhóm cơ duỗi của cánh tay-cơ tam đầu cánh tay và cơ ngực to tham gia vào động tác.

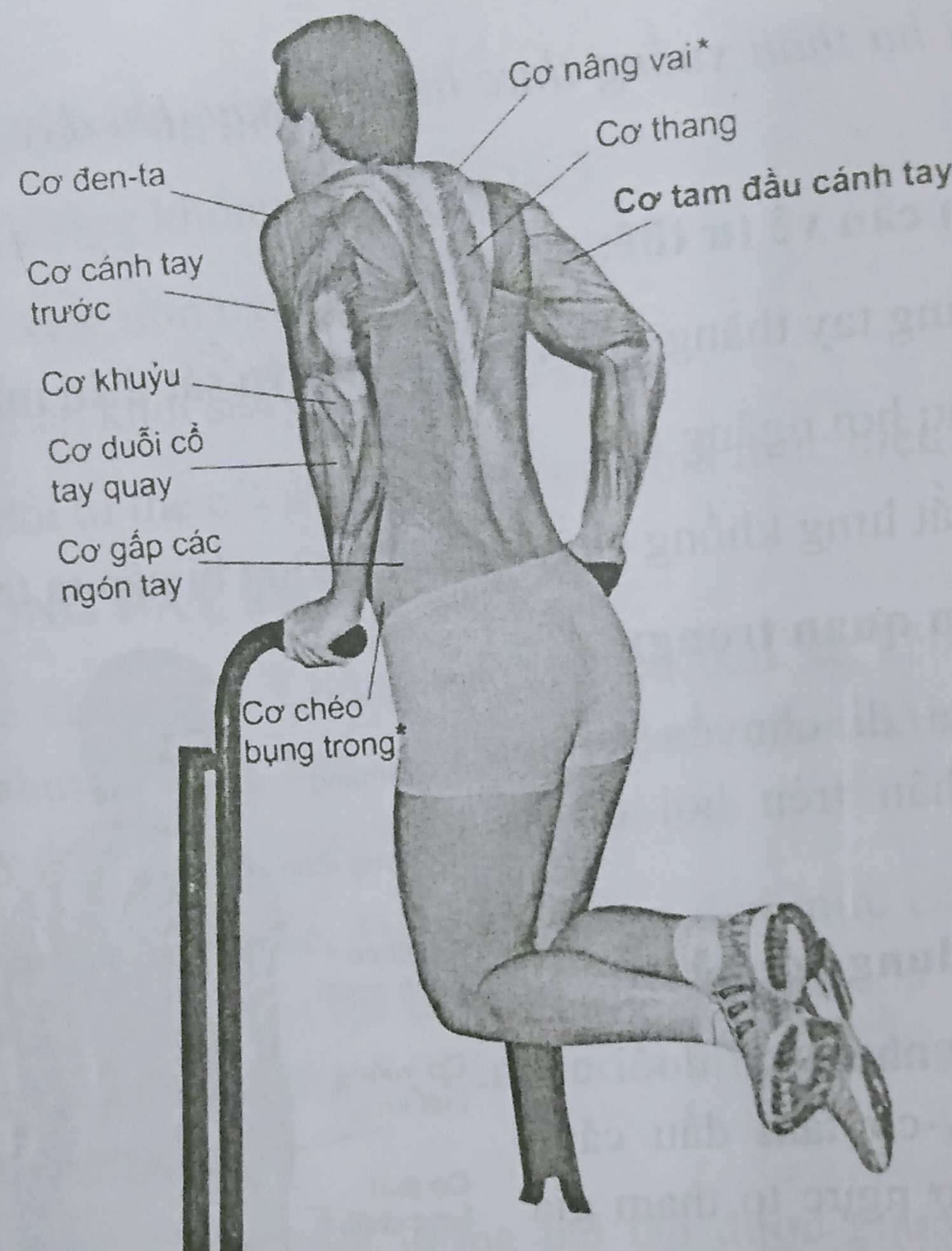
Các cơ chính tham gia:

- Cơ đen-ta.

- Cơ ngực to.

- Cơ răng trước.

- Cơ tam đầu cánh tay.



Tác dụng trị liệu:

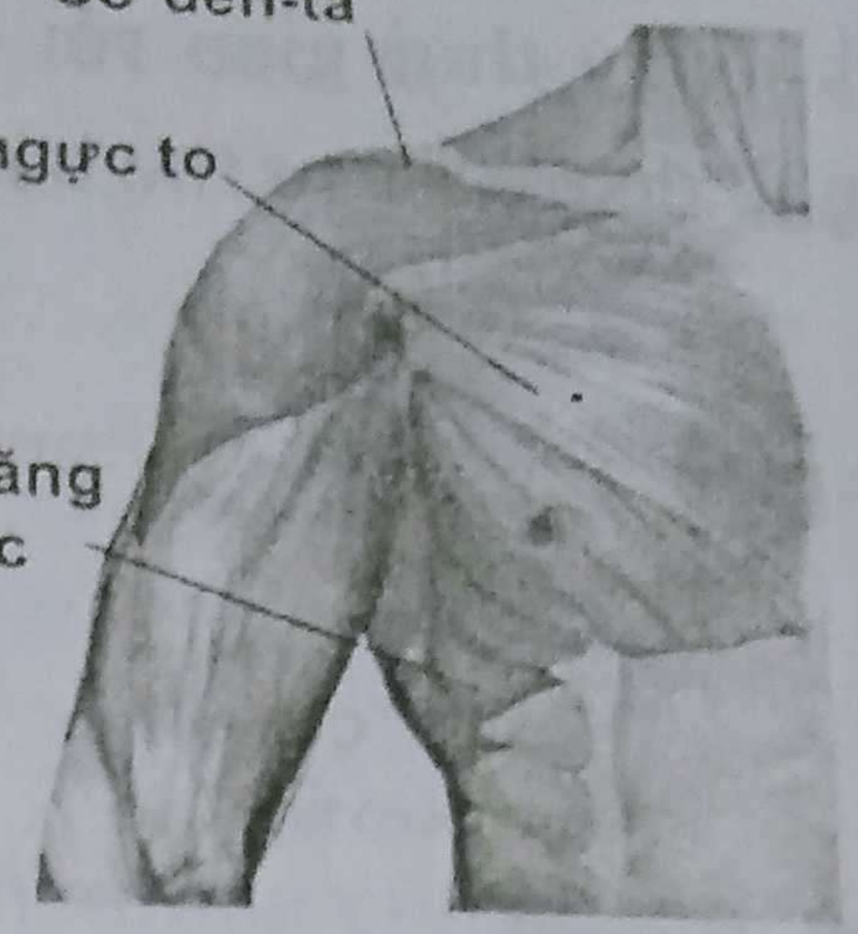
- Hoạt động của các cơ trong bài tập này có khả năng làm tăng thông khí phổi, điều hòa nhịp tim.

- Bình thường hóa chức năng của tuyến giáp.

- Bài tập rất cần thiết trong giai đoạn phục hồi sau các bệnh về phổi- viêm phổi, viêm màng phổi và bệnh thần kinh chức năng tim (cardioneurosis).

- Phòng bệnh đau nửa đầu.

- Phòng bệnh viêm túi mật (migren).



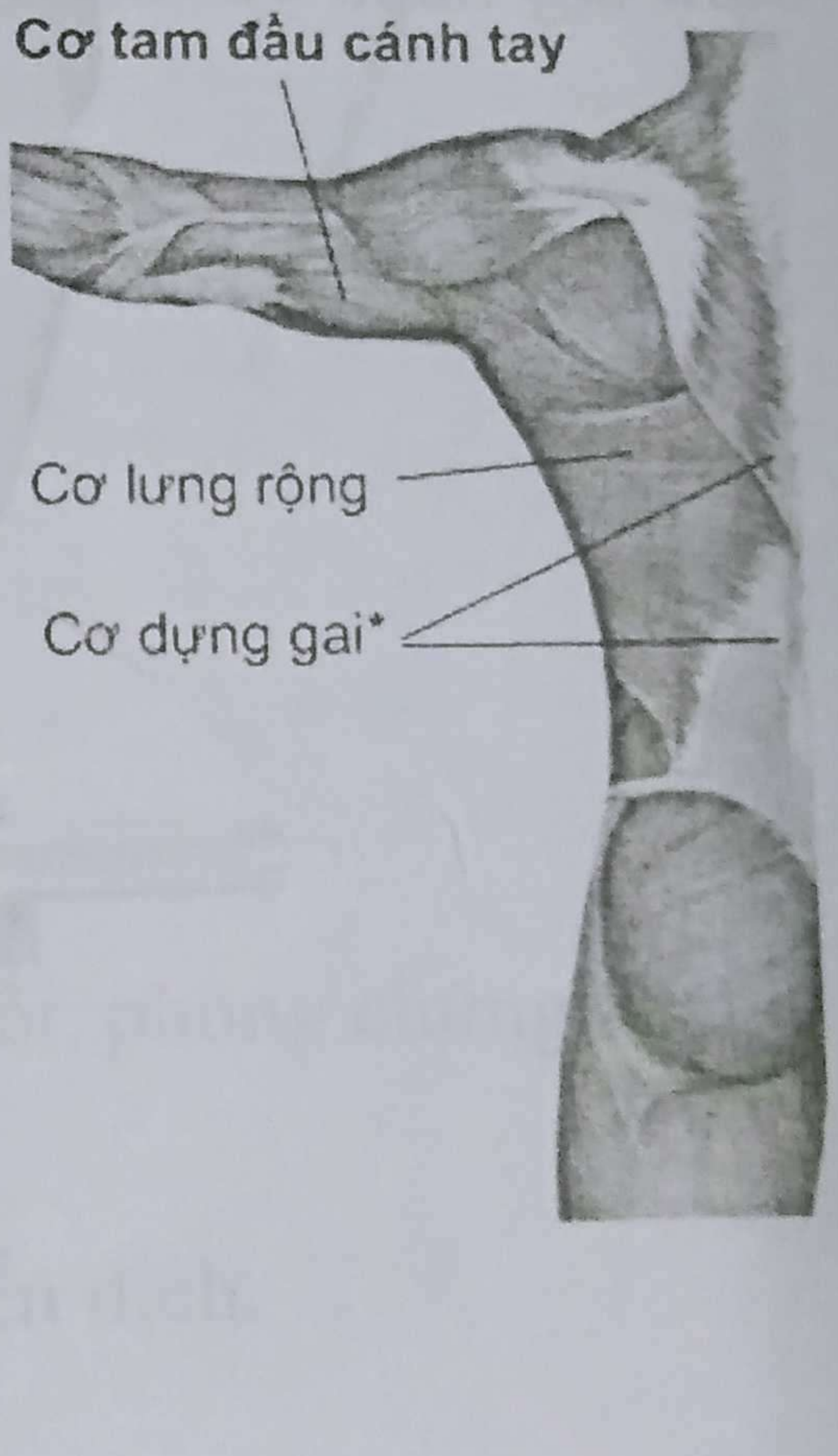
Những lỗi thường mắc:

- Cúi đầu nhìn xuống dưới.

- Di động khuỷu tay- cẳng tay luôn phải giữ thẳng đứng.

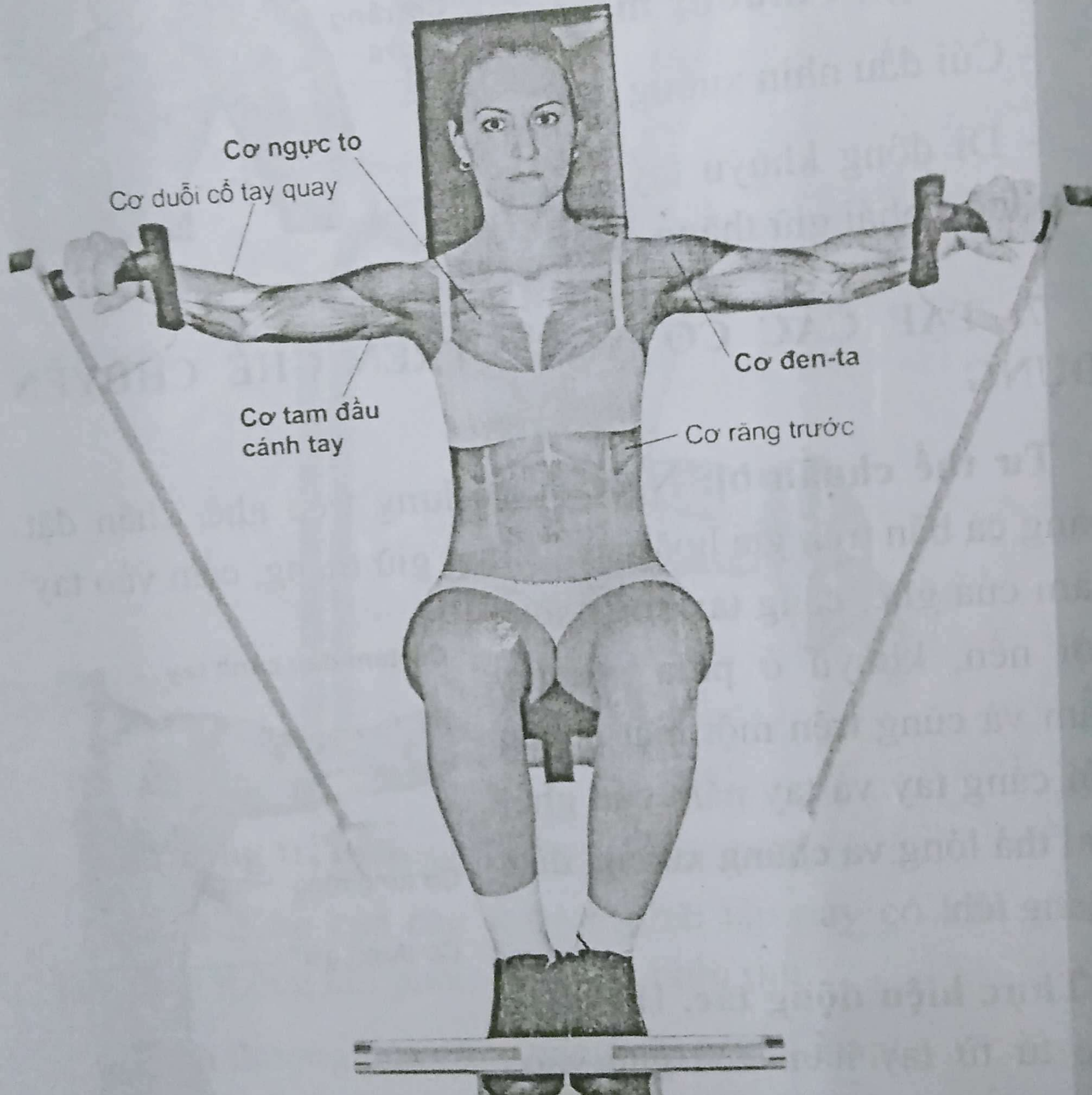
7. TẬP CÁC CƠ NGỰC TRÊN GHẾ CHUYÊN DỤNG

Tư thế chuẩn bị: Ngồi thẳng lưng trên ghế, chân đặt bằng cả bàn trên giá hoặc sàn. Lưng giữ thẳng, cầm vào tay nắm của ghế, cẳng tay song song với nền, khuỷu ở phía sau tay nắm và cùng trên một mặt phẳng với cẳng tay và tay nắm của ghế. Vai thả lỏng và chùng xuống, đầu ngẩng lên.



Thực hiện động tác. Hít vào, kéo từ từ tay nắm của ghế vào trong bằng cách gấp khuỷu. Khi đó bàn tay ở mức ngang với khoang ngực, dừng lại trong một

khoảng thời gian rồi duỗi khuỷu, đẩy mạnh tay nắm của ghế để trở về tư thế ban đầu.



Hướng chuyển động: Chỉ dùng sức của tay khi thực hiện bài tập, lưng và thân mình bất động. Tay nắm của ghế di chuyển trên một mặt phẳng ngang.

Kéo tay nắm của ghế vào trong cùng với hít vào, đẩy tay nắm của ghế thực hiện thở ra.

Yêu cầu về tư thế:

- Luôn duy trì sự tiếp xúc của điểm xương cùng, thân trên và đầu với ghế tập (thắt lưng không tiếp xúc với ghế).

Điểm quan trọng:

- Ngực luôn trong trạng thái căng cơ, cẳng tay nằm ngang.

Tác dụng với hệ cơ:

- Nhóm cơ ngực và các cơ duỗi cánh tay tham gia thực hiện động tác.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ đen-ta.

- Cơ ngực to.

- Cơ tam đầu cánh tay.

Tác dụng trị liệu:

- Tăng thể tích phổi, làm sạch phổi, phòng chứng cảm lạnh.

- Bình thường hóa chức năng miễn dịch.

- Có hiệu quả trong bệnh thần kinh chức năng tim (cardioneurosis), hạ huyết áp.

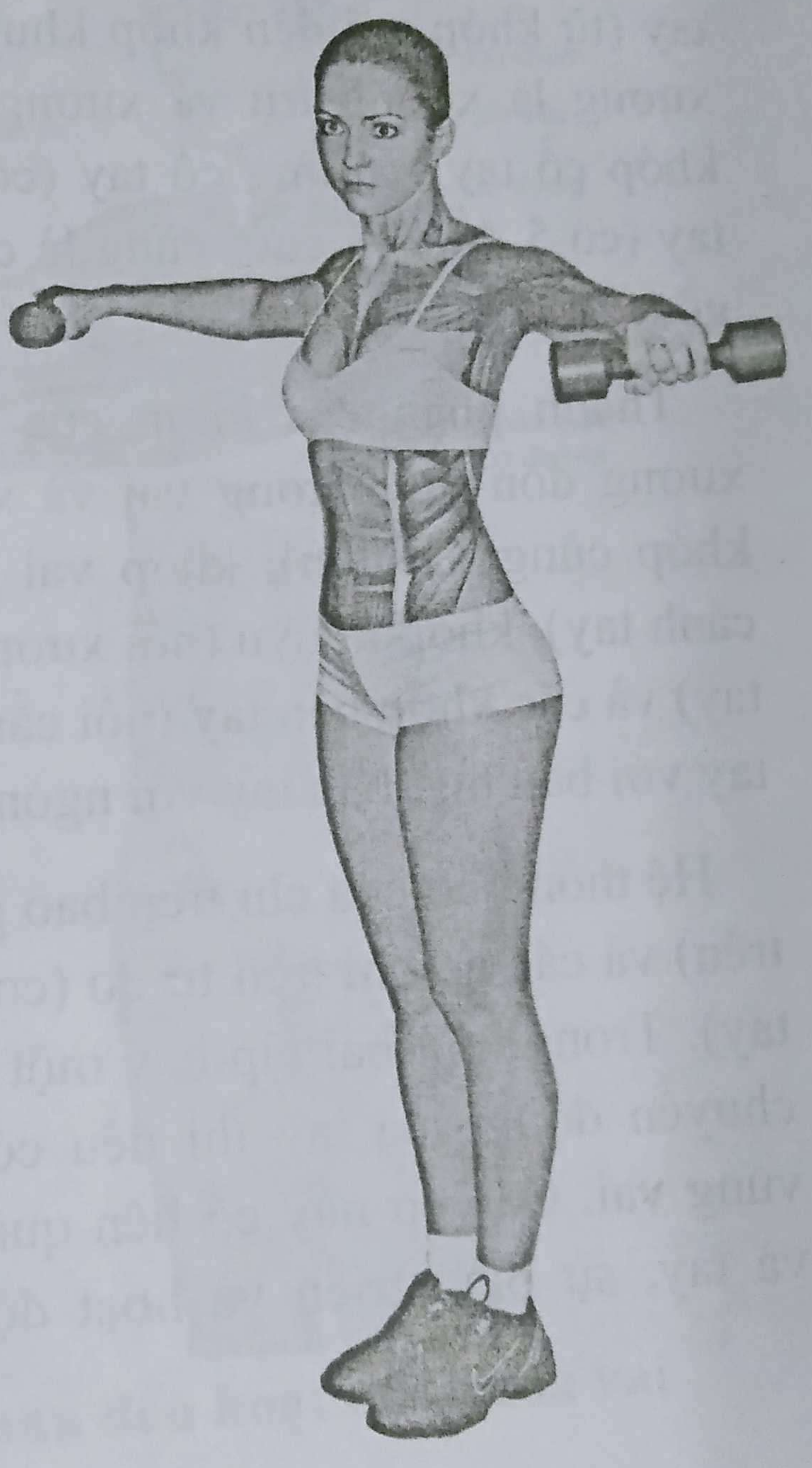
- Có lợi trong khó thở chức năng (bệnh istery, loạn thần kinh).

Những lỗi thường gặp:

- Đưa vai ra trước.
- Nâng và hạ khuỷu khi bàn tay di chuyển.
- Nhấc bàn chân khỏi sàn.

CHƯƠNG 5
BỜ VAI

I. ĐẶC ĐIỂM CẤU TẠO VÀ HOẠT ĐỘNG CỦA ĐAI VAI



Mặc dù khớp vai và khớp hông đều thuộc loại khớp cầu (là loại khớp có thể hoạt động linh hoạt theo các trục, các hướng khác nhau), nhưng cấu tạo của khớp vai cho phép khớp này hoạt động với biên độ rất lớn và tính linh hoạt cao, do vậy, khớp vai cũng dễ bị tổn thương hơn khớp hông. Để khớp vai có thể hoạt động một cách linh hoạt, ở khớp này có rất nhiều nhóm cơ bắp đi qua, đảm bảo cho khớp ổn định và cử

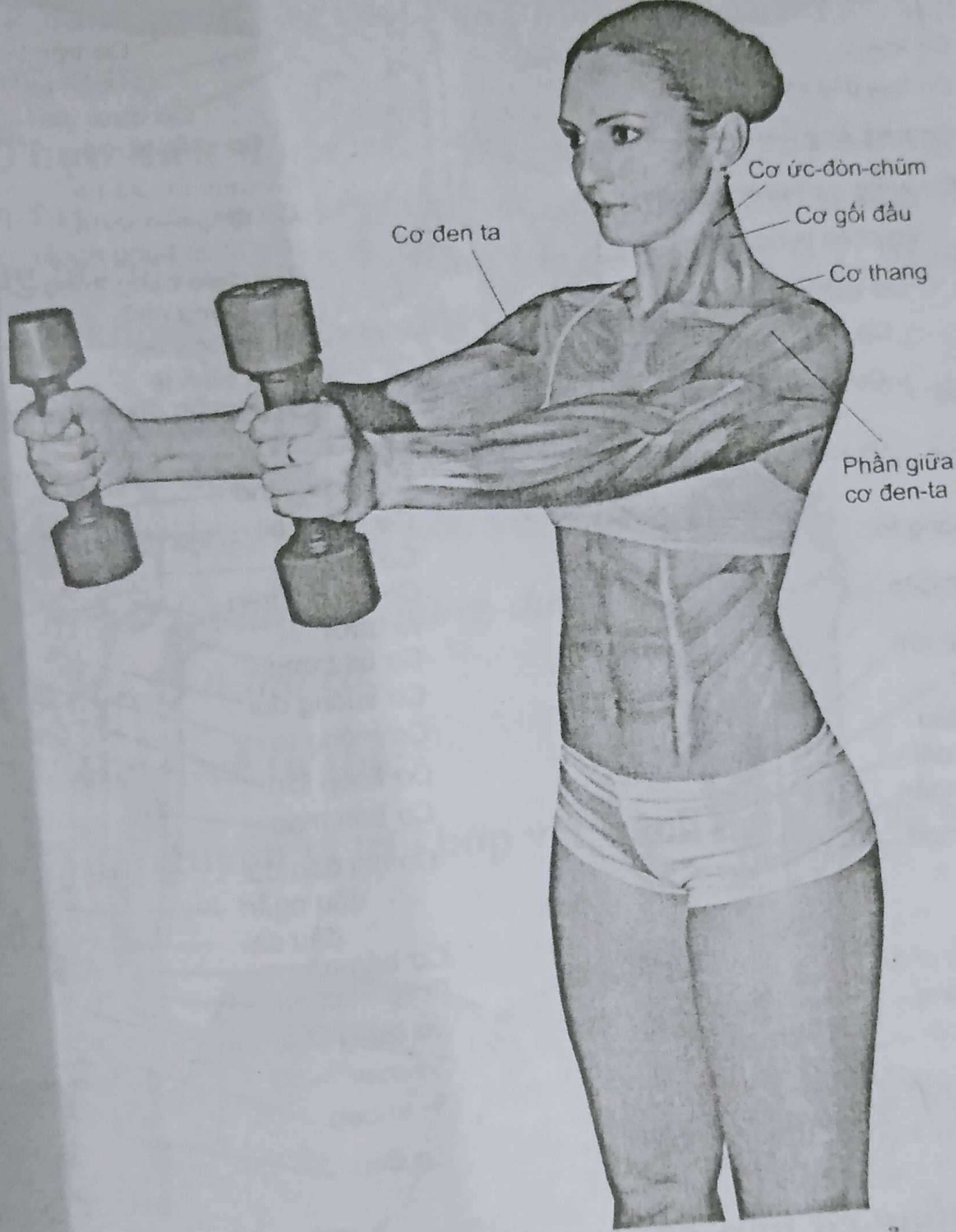
động. Những cơ này làm nâng và hạ xương vai (còn gọi là xương bả vai), đồng thời làm cử động xương cánh tay theo mọi hướng và đảm bảo vị trí ổn định của nó. Chúng ta cũng cần nhắc lại về cấu tạo giải phẫu của một số thành phần thuộc chi trên, khái niệm "chi trên" bao gồm hệ thống xương, khớp và cơ đảm bảo cho sự hoạt động của tay và vai. Xương của chi trên có xương đòn (quai xanh) và xương vai (bả vai), cùng các xương của tay là xương cánh tay (từ khớp vai đến khớp khuỷu), xương cẳng tay (có hai xương là xương trụ và xương quay: từ khớp khuỷu đến khớp cổ tay), xương cổ tay (có 8 xương nhỏ), xương bàn tay (có 5 đốt) và cuối cùng là các xương ngón tay (5 ngón gồm 14 đốt).

Thành phần các khớp của chi trên có các khớp nối xương đòn với xương vai và xương ức (khớp ức-đòn và khớp cùng vai-đòn), khớp vai (nối xương vai với xương cánh tay), khớp khuỷu (nối xương cánh tay với xương cẳng tay) và các khớp bàn tay (nối cẳng tay với xương cổ tay, cổ tay với bàn tay, bàn tay với ngón tay...).

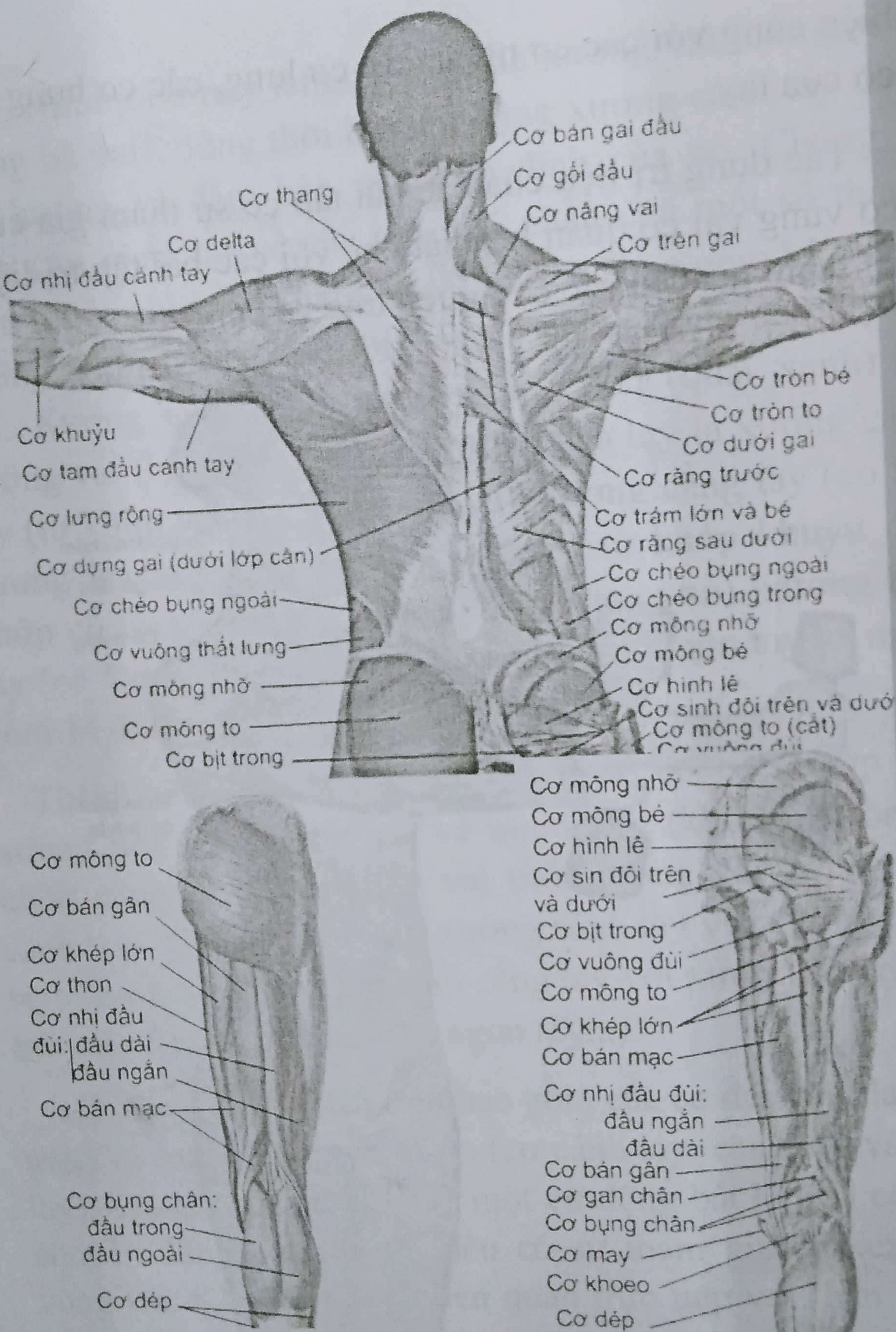
Hệ thống cơ của chi trên bao gồm các cơ đai vai (đai chi trên) và các cơ chi trên tự do (cơ cánh tay, cẳng tay và bàn tay). Trong một bài tập hay một cử động bất kỳ mà có các chuyển động của tay thì đều có sự tham gia của các cơ vùng vai. Các cơ này có liên quan trực tiếp với thân mình và tay, sự phát triển và hoạt động của chúng được thực

hiện cùng với các cơ ngực, các cơ lưng, các cơ bụng và các cơ của tay.

Tác dụng trị liệu của các bài tập có sự tham gia của các cơ vùng vai có quan hệ chặt chẽ với các bài tập trị liệu với sự tham gia của các cơ ngực, lưng và bụng.



Các cơ liên quan đến hoạt động của vai



Hệ thống cơ bắp của cơ thể (nhìn từ phía sau)

II. LÀM ĐẸP BỜ VAI

1. XOAY CÁNH TAY VỚI TẠ ĐÔI

Tư thế chuẩn bị: Nằm nghiêng kê một tay dưới đầu. Chân gấp ở hông và gối, lưng thẳng. Cánh tay ở trên áp sát và dọc theo thân, cẳng tay gấp 90 độ, bàn tay nắm tạ đôi, lòng bàn tay hướng vào thân mình, để tạ chạm tới sàn, phía trước bụng.

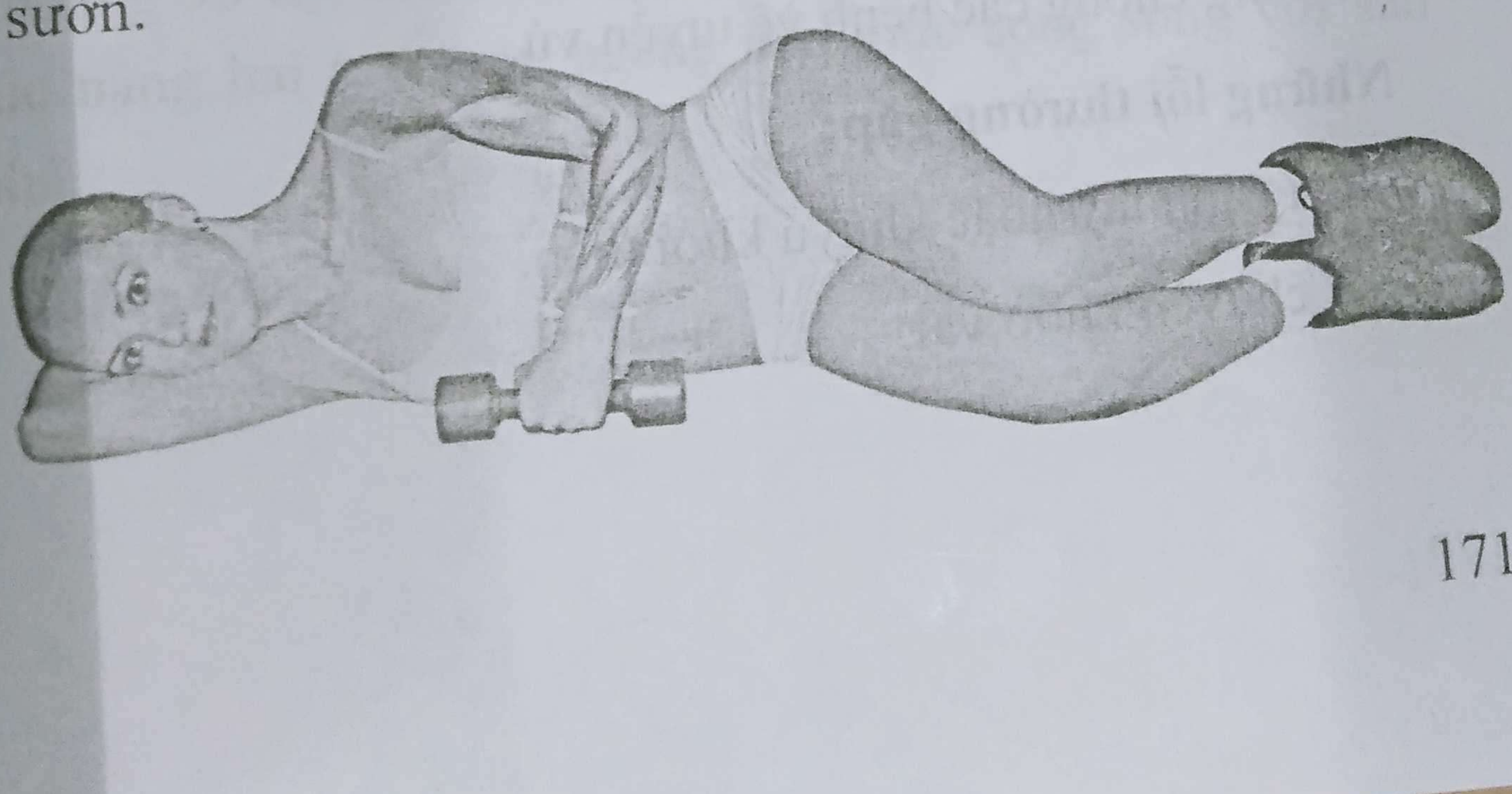
Thực hiện động tác: Giữ khuỷu sát vào khung sườn, bàn tay cầm tạ xoay ra ngoài lên hướng trần nhà đến khi cẳng tay thẳng góc với trần, lúc đó bàn tay ở vị trí cao nhất nhưng không làm thay đổi vị trí của cánh tay.

Hướng chuyển động: Góc giữa cẳng tay và cánh tay khoảng 90 độ, bàn tay di chuyển theo hình vòng cung trên một mặt phẳng vuông góc với trục cơ thể.

Khi tạ di chuyển xuống dưới, thực hiện hít vào, chuyển động lên trên-thở ra.

Yêu cầu về tư thế:

- Giữ nguyên vị trí khớp vai, cánh tay luôn áp sát khung sườn.

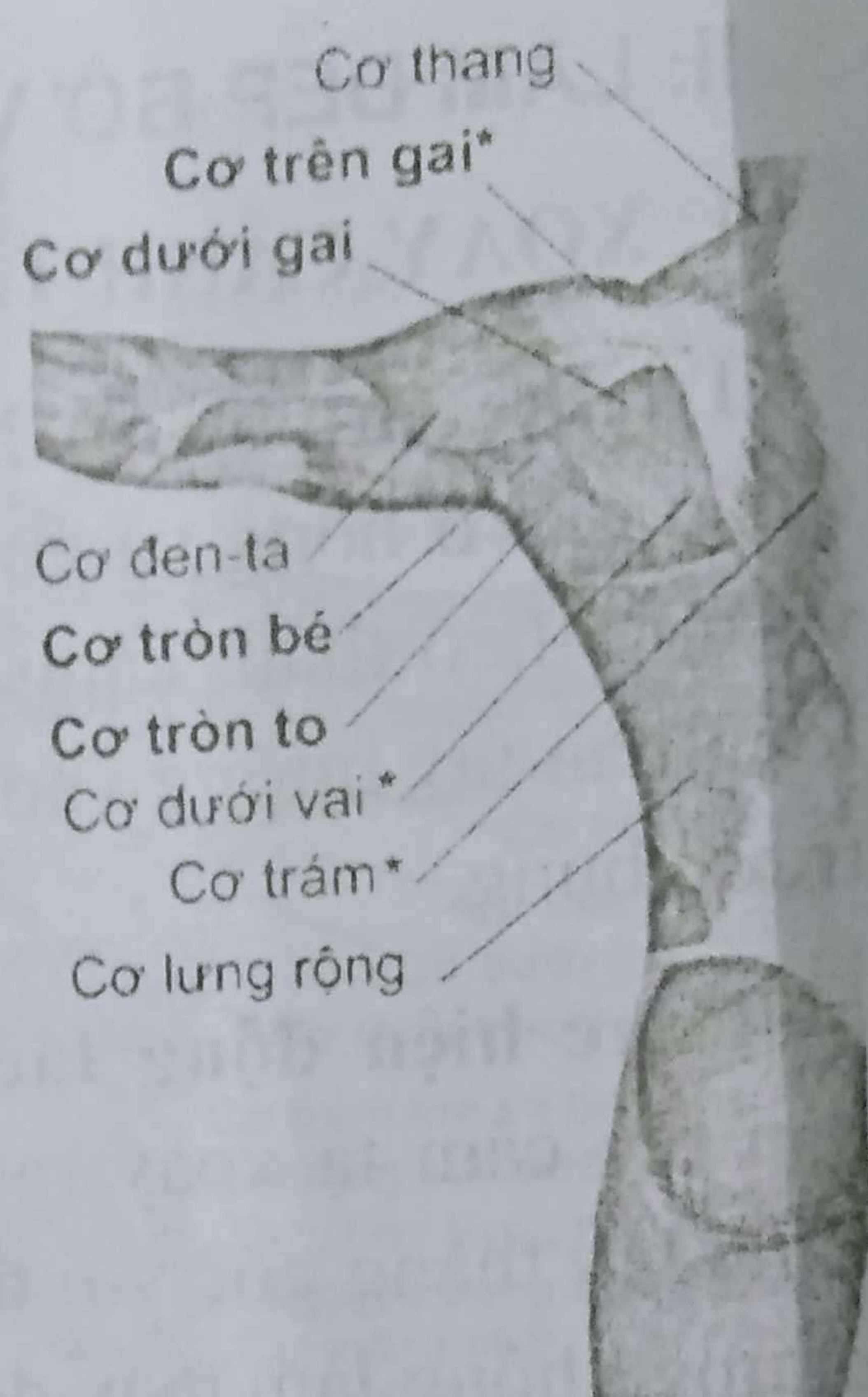


Điểm quan trọng:

- Cẳng tay di chuyển trên một mặt phẳng vuông góc với trục cơ thể, chỉ bằng động tác xoay.

Tác dụng với hệ cơ:

- Động tác làm tăng khối lượng các cơ vùng vai.



Các cơ chính tham gia:

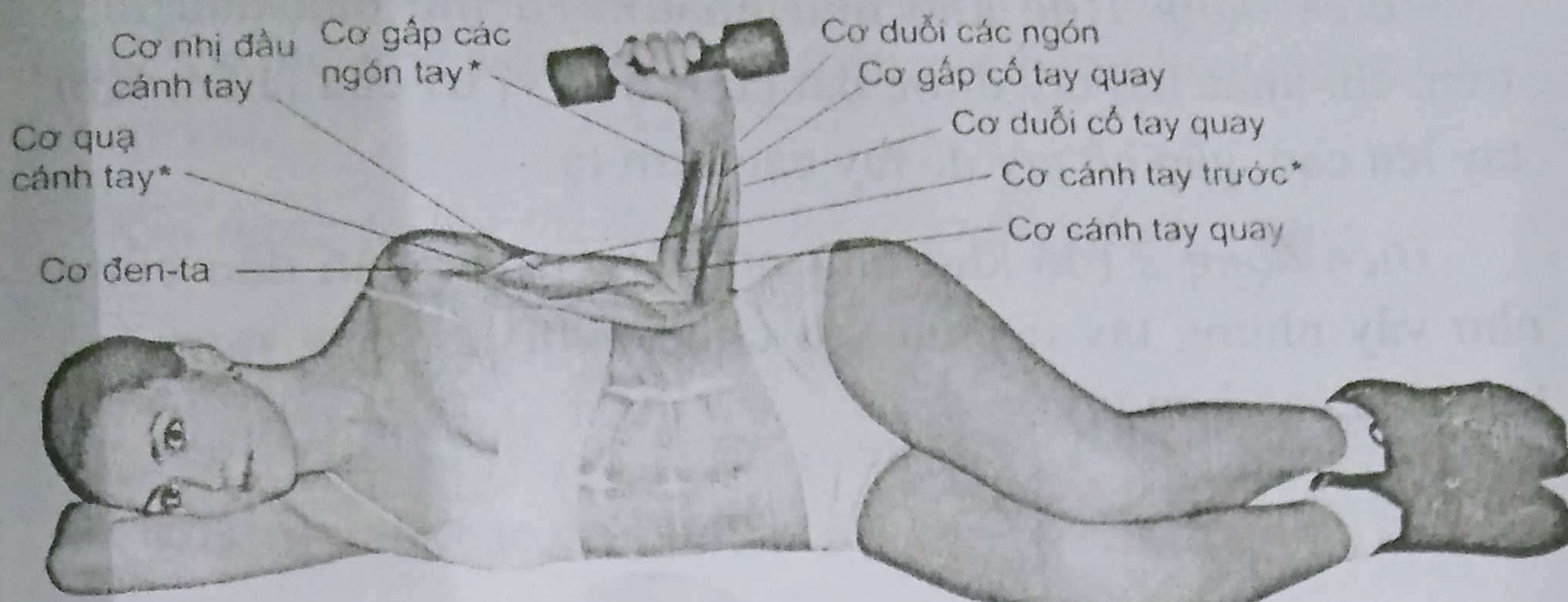
- Cơ đen-ta.
- Cơ quạ cánh tay.
- Cơ ngực to.
- Cơ tròn to.
- Cơ tròn bé.
- Cơ tam đầu cánh tay.

Tác dụng trị liệu:

- Làm mở rộng lồng ngực giúp cho hoạt động hô hấp có hiệu quả, chế ngự cảm xúc.
- Có tác dụng điều trị đối với bệnh hen phế quản.
- Phòng chống các bệnh về tuyến vú.

Những lỗi thường gặp:

- Rời cánh tay hoặc khuỷu khỏi thân.
- Di chuyển khớp vai.



2. NÂNG TẠ ĐÔI SANG NGANG

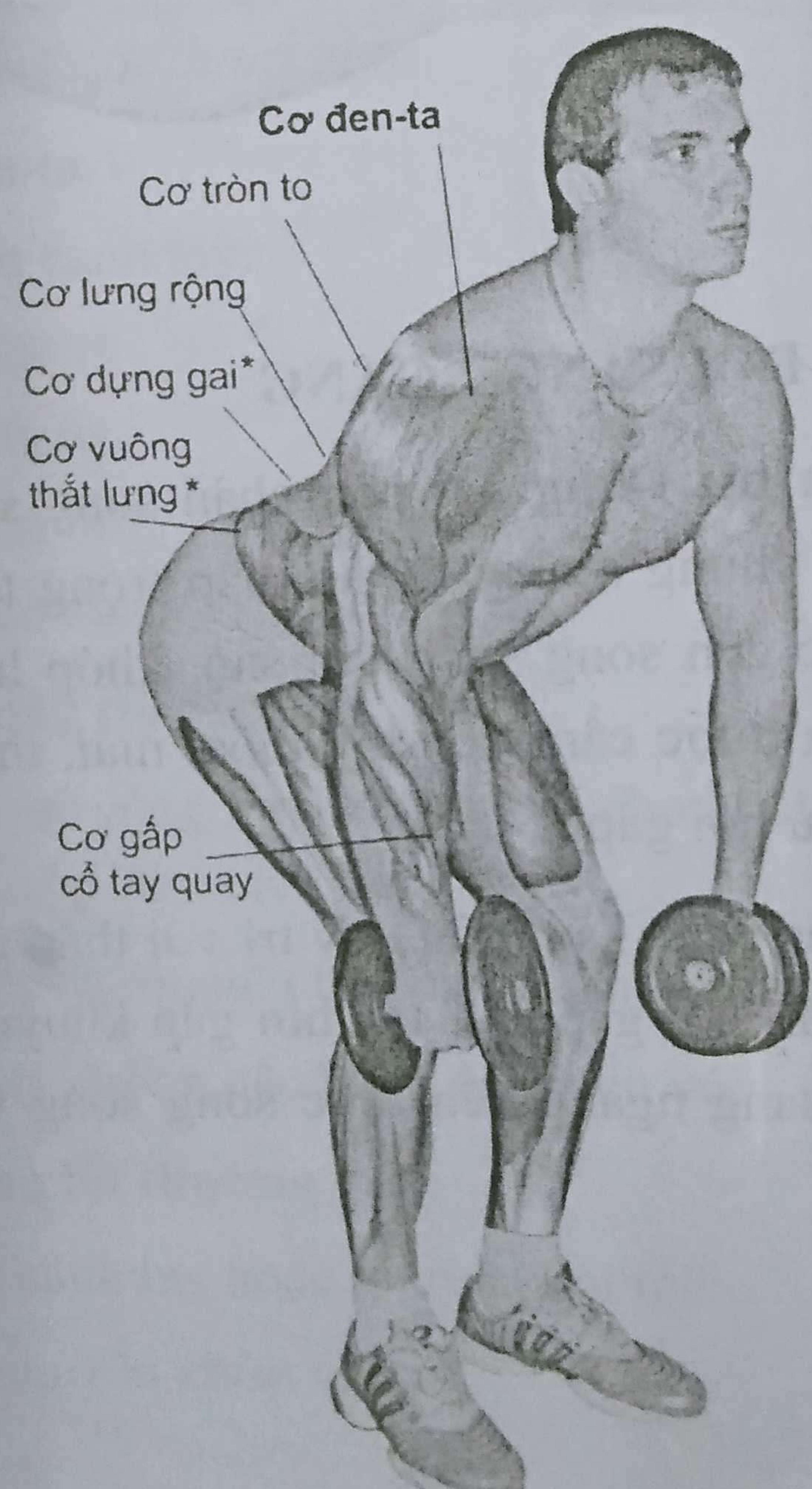
Tư thế chuẩn bị: Đứng hai bàn chân song song, hẹp hơn vai, gối gấp chùng xuống để hạ thấp trọng tâm, thân thẳng đổ ra trước gần song song với sàn, khớp hông gấp khoảng 90 độ. Tạ được cầm trên tay thoải mái, thả vuông góc với sàn, khuỷu hơi gấp.

Thực hiện động tác: Tay luôn duy trì với thân một góc khoảng 90 độ, chân hơi gấp gối, tay hơi gấp khuỷu. Cùng lúc nâng hai tay sang ngang đến mức song song với sàn nhà.

Biến dạng:

- *Biến dạng 1*(độ khó như nhau): Tư thế ban đầu như trên, chỉ khác hai tay được đặt cùng với vị trí của chân. Khi tay lên cao, gấp cổ tay để tay cao hơn tạ.

- *Biến dạng 2* (độ khó như nhau): Tư thế ban đầu cũng như vậy nhưng tay ở phía sau chân. Khi lên cao, ngửa cổ tay để tạ cao hơn tay.



Hướng chuyển động: Tạ di chuyển theo hình vòng cung vuông góc với trục của thân chỉ bằng hoạt động của khớp vai.

Khi nâng tạ lên thì thở ra, hạ tạ xuống thì hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Lưng ưỡn.

- Khống chế các cơ bụng.

- Vai hạ, đầu ngẩng cao, cổ duỗi căng.

Điểm quan trọng:

- Lưng luôn luôn ưỡn hết mức có thể.

- Bàn tay có hướng di chuyển không chỉ ra sau, mà còn sang bên thân thân mình một cách từ từ và có kiểm soát.

- Khi tạ được đưa lên đến điểm cao nhất cần có một khoảng dừng ngắn.

Tác dụng với hệ cơ:

- Các cơ của lưng và nhóm cơ phía sau khớp vai tham gia vào động tác.

Các cơ chính tham gia:

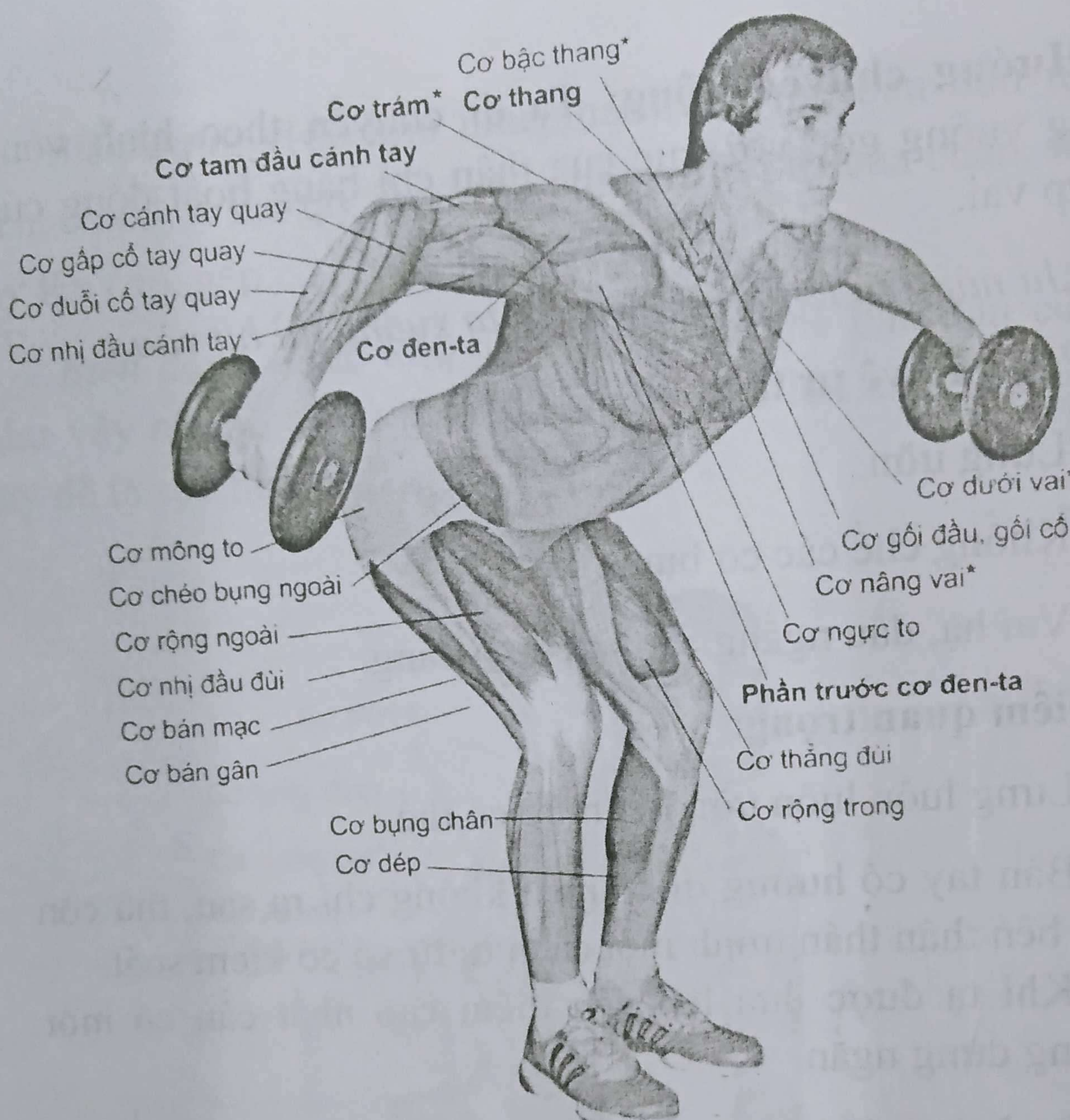
- Cơ đen-ta.

- Phần sau cơ đen-ta.

- Cơ trám.

- Cơ tròn bé.

- Cơ thang.



Tác dụng trị liệu:

- Động tác giống như vỗ cánh có tác dụng làm sạch phổi, phục hồi tư thế tăng khả năng hô hấp, đề phòng cảm lạnh.

- Phòng ngừa và điều trị thoái hóa xương-sụn (osteochondrosis).

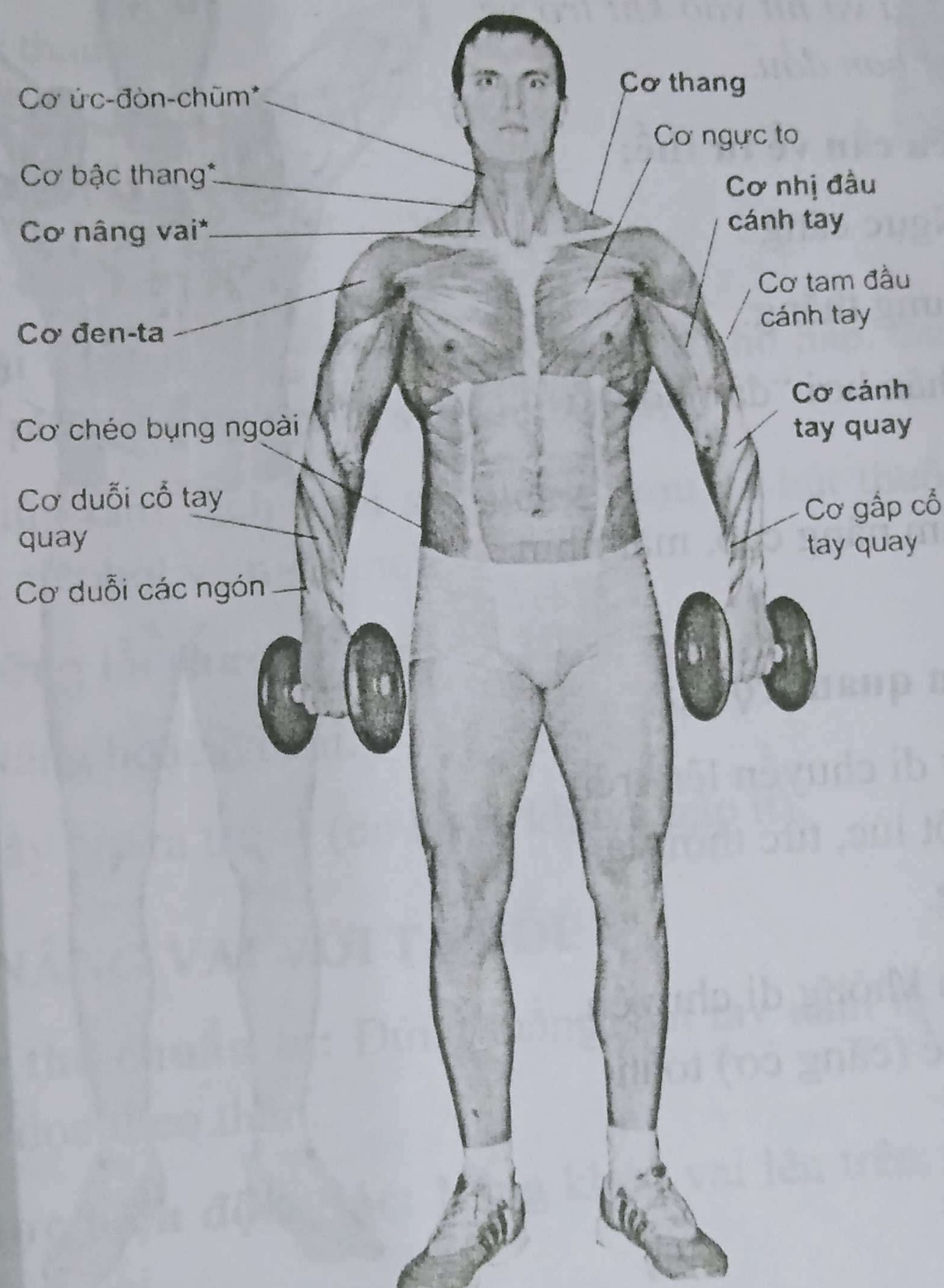
Những lỗi thường gặp:

- Bất cứ hoạt động nào của lưng, hông, gối hay đầu.

3. NÂNG TẠ ĐÔI TRƯỚC NGỰC

Tư thế chuẩn bị:

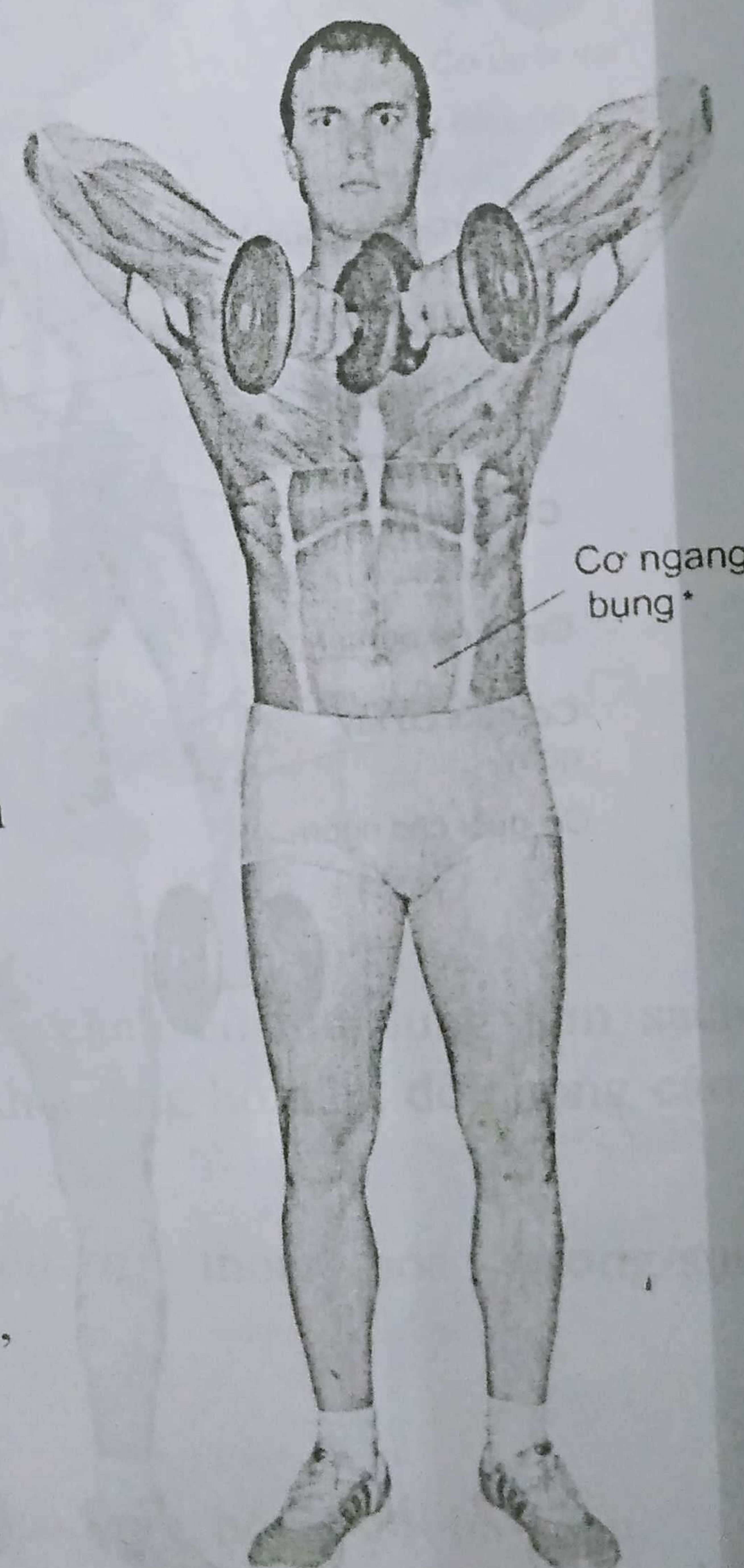
Đứng hai chân rộng hơn vai, hai bàn chân song song, thân thẳng. Mỗi tay cầm một tạ đôi, lòng bàn tay hướng vào thân.



Thực hiện động tác: Nâng tạ lên trước ngực, bằng cách dạng hết mức cánh tay sang ngang đồng thời gấp mạnh ở khớp khuỷu, khi đó hai tạ thu lại ở trước xương đòn.

Hướng chuyển động: Tạ chuyển động lên trên theo phương thẳng đứng.

Thực hiện thở ra khi nâng tạ và hít vào khi trở về tư thế ban đầu.



Yêu cầu về tư thế:

- Ngực căng .

- Lưng thẳng.

- Chân hơi "đàn hồi" ở gối.

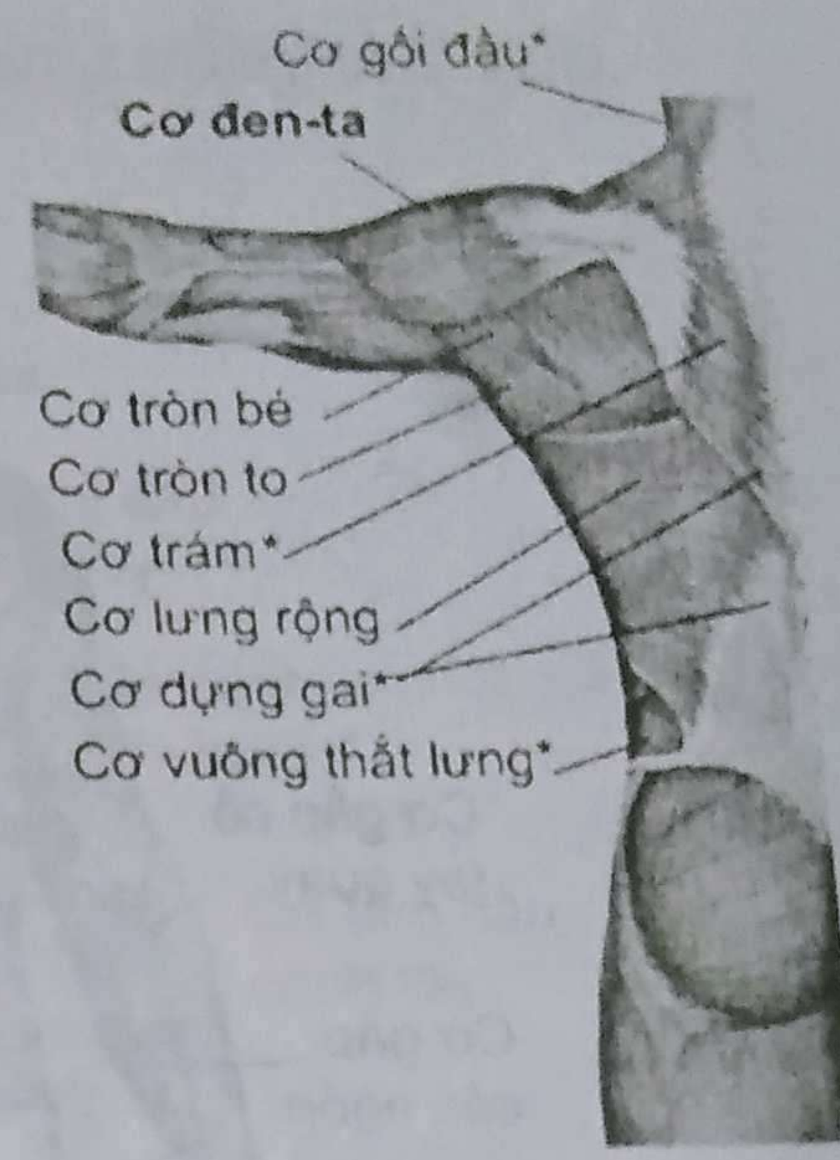
- Cằm nâng cao, mắt nhìn thẳng.

Điểm quan trọng:

- Tay di chuyển lên trên cùng một lúc, tức thời và đối xứng.

- Thân không di chuyển, khống chế (căng cơ) toàn thân.

Tác dụng đối với hệ cơ:



- Bài tập huy động các cơ của cánh tay và các cơ xung quanh khớp vai tham gia.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ đen-ta.
- Cơ thang.
- Cơ nhị đầu cánh tay.
- Cơ cánh tay quay.

Tác dụng trị liệu:

- Bài tập tác động tích cực đến các cơ hô hấp, đảm bảo sự hồi phục thể tích phổi sau khi bị bệnh.
- Giúp làm sạch phổi sau uống rượu và hút thuốc (giải phóng alcohol và nicotine).

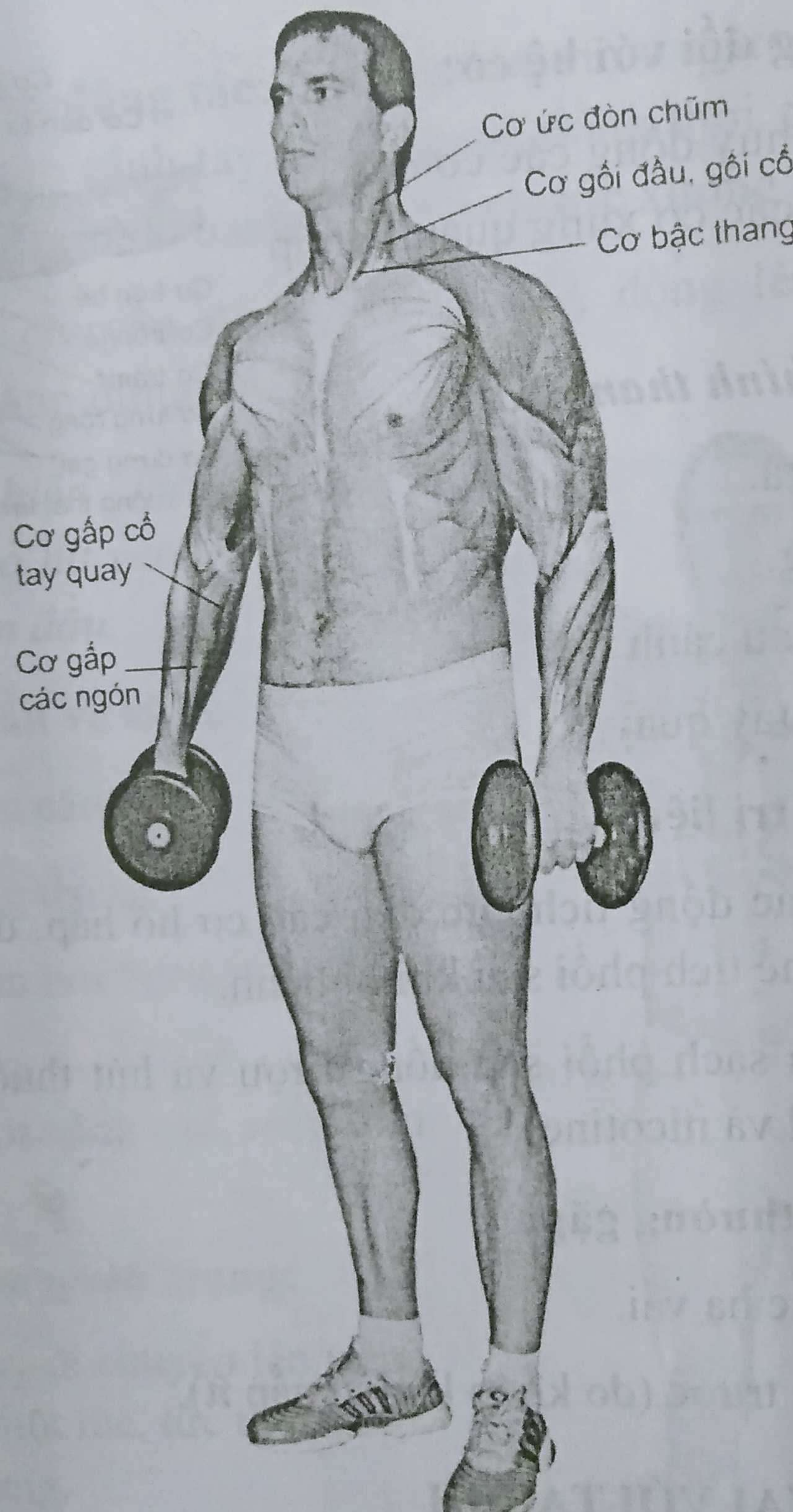
Những lỗi thường gặp:

- Nâng hoặc hạ vai.
- Đẩy tay ra trước (do khớp khuỷu gấp ít).

4. NÂNG VAI VỚI TẠ ĐÔI

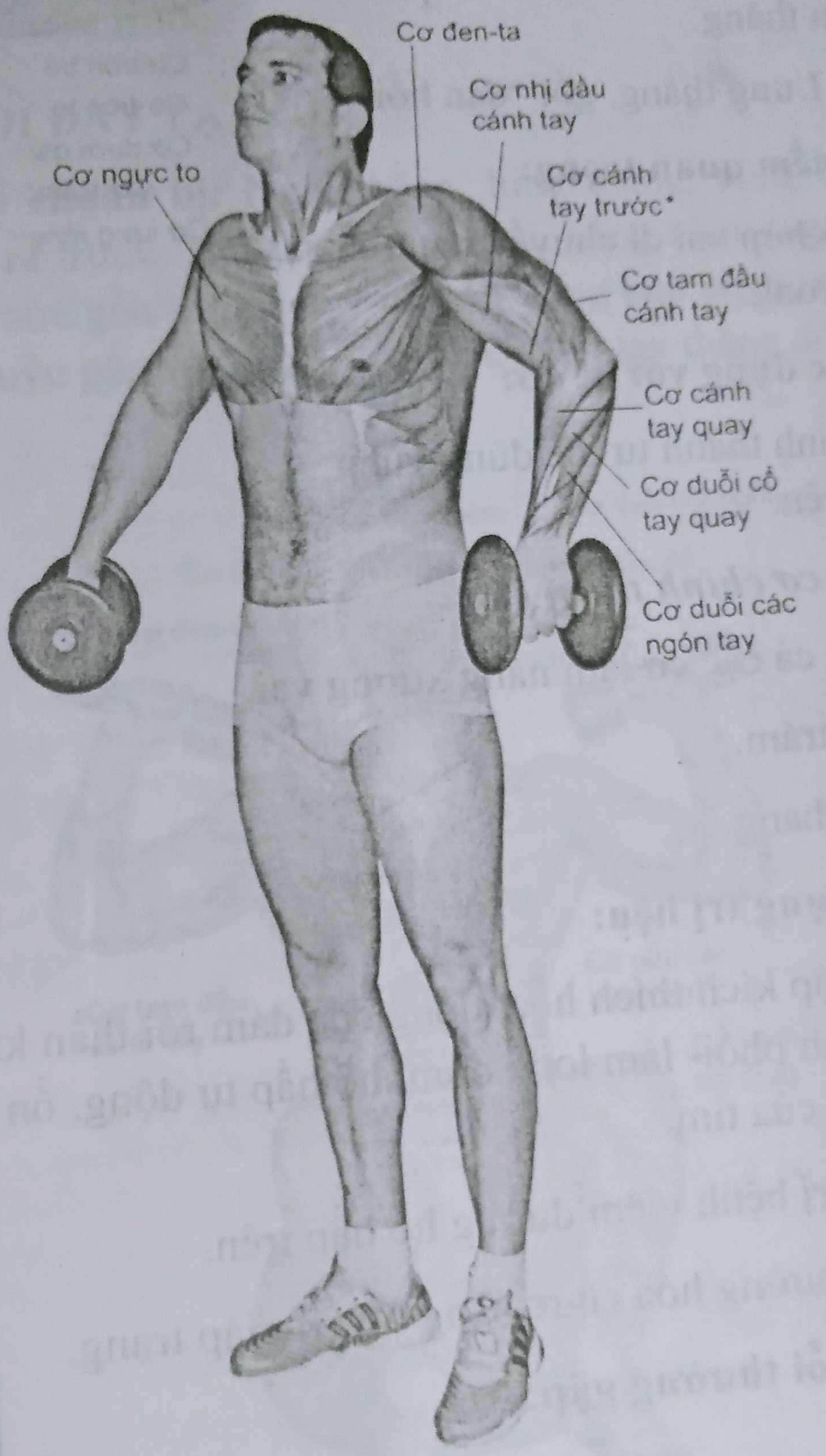
Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay nắm tạ đôi, duỗi thẳng dọc theo thân.

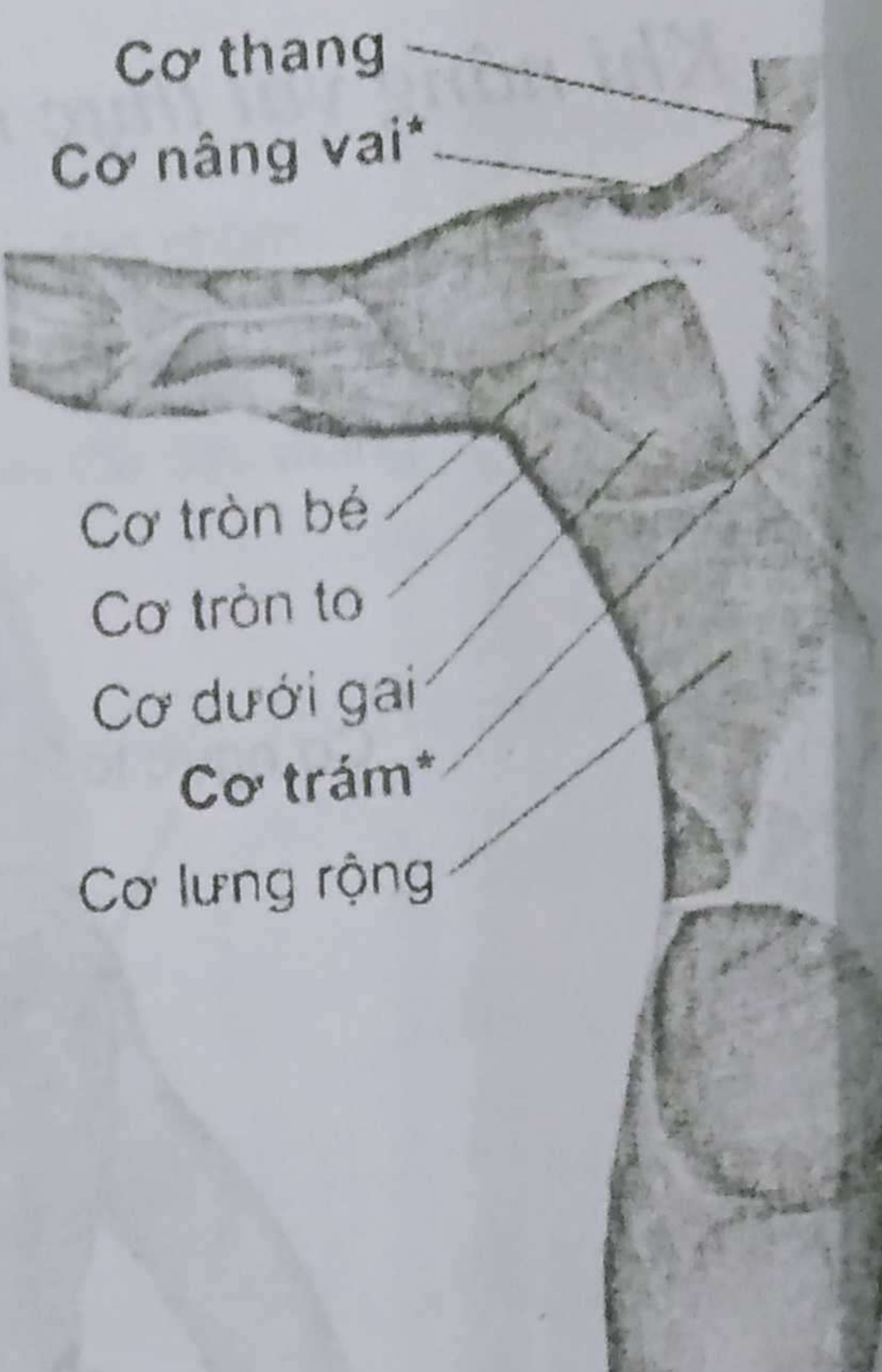
Thực hiện động tác: Nâng khớp vai lên trên, như động tác nhún vai.



Hướng chuyển động: Vai di chuyển lên trên và vào trong về phía trục cơ thể. Tay thẳng ở khuỷu, đầu giữ nguyên.

Khi nâng vai thực hiện thở ra, hạ vai xuống-hít vào.





Yêu cầu về tư thế:

- Ngực căng, nâng cằm, mắt nhìn thẳng.
- Lưng thẳng, gối "đàn hồi".

Điểm quan trọng:

- Khớp vai di chuyển lên trên và vào trong.

Tác dụng với hệ cơ:

- Hình thành tư thế đúng vùng lưng trên.

Các cơ chính tham gia:

- Tất cả các cơ làm nâng xương vai.
- Cơ trám.
- Cơ thang.

Tác dụng trị liệu:

- Bài tập kích thích hoạt động của đám rối thần kinh quanh đỉnh phổi- làm long đờm, hô hấp tự động, ổn định hoạt động của tim.
- Điều trị bệnh viêm đường hô hấp trên.
- Bình thường hóa chức năng tuyến giáp trạng.

Những lỗi thường gặp:

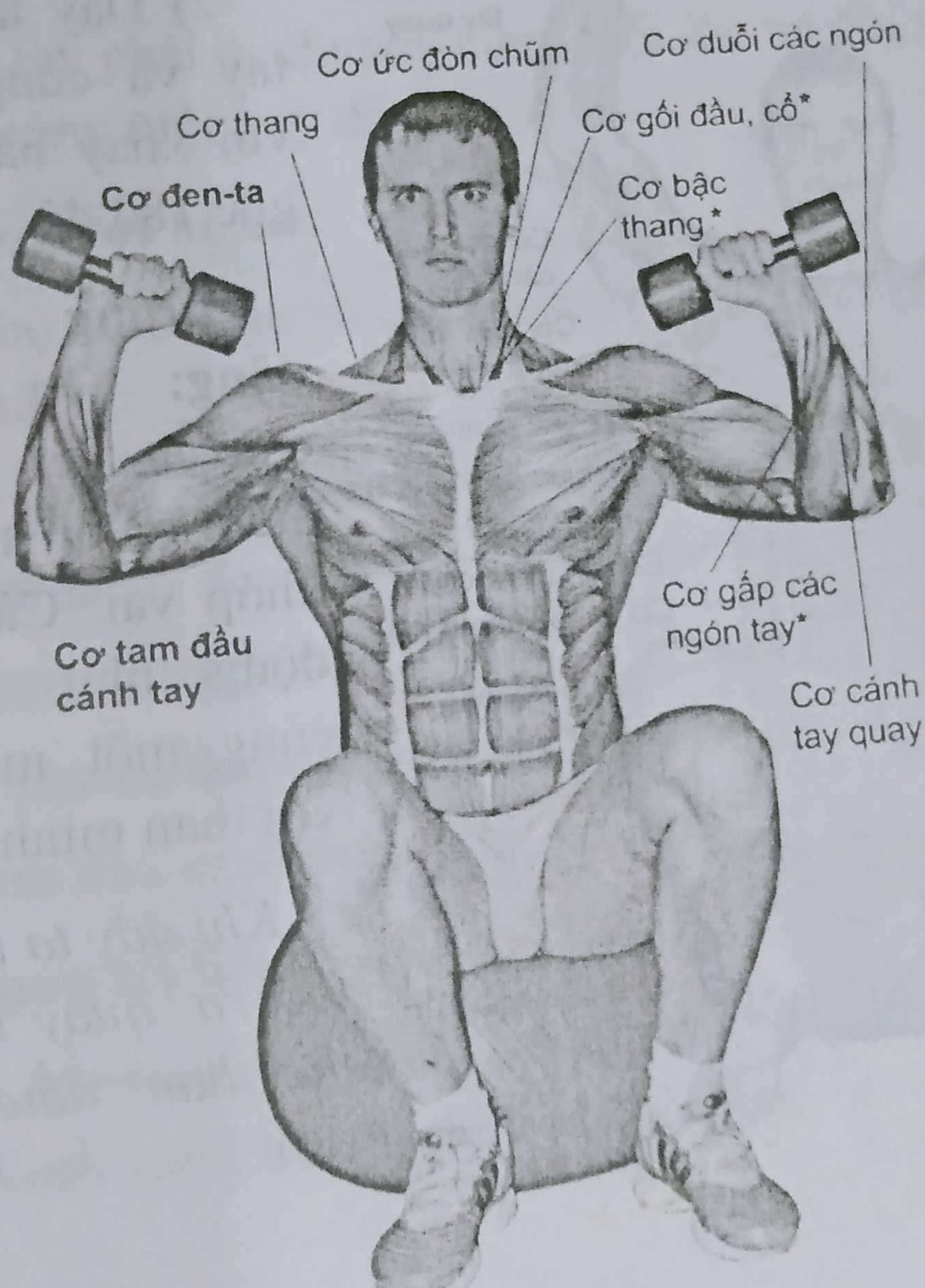
- Cử động của đầu.

- Gấp khớp khuỷu.

- Đưa cằm ra trước.

5. NGỒI ĐẨY TẠ ĐÔI

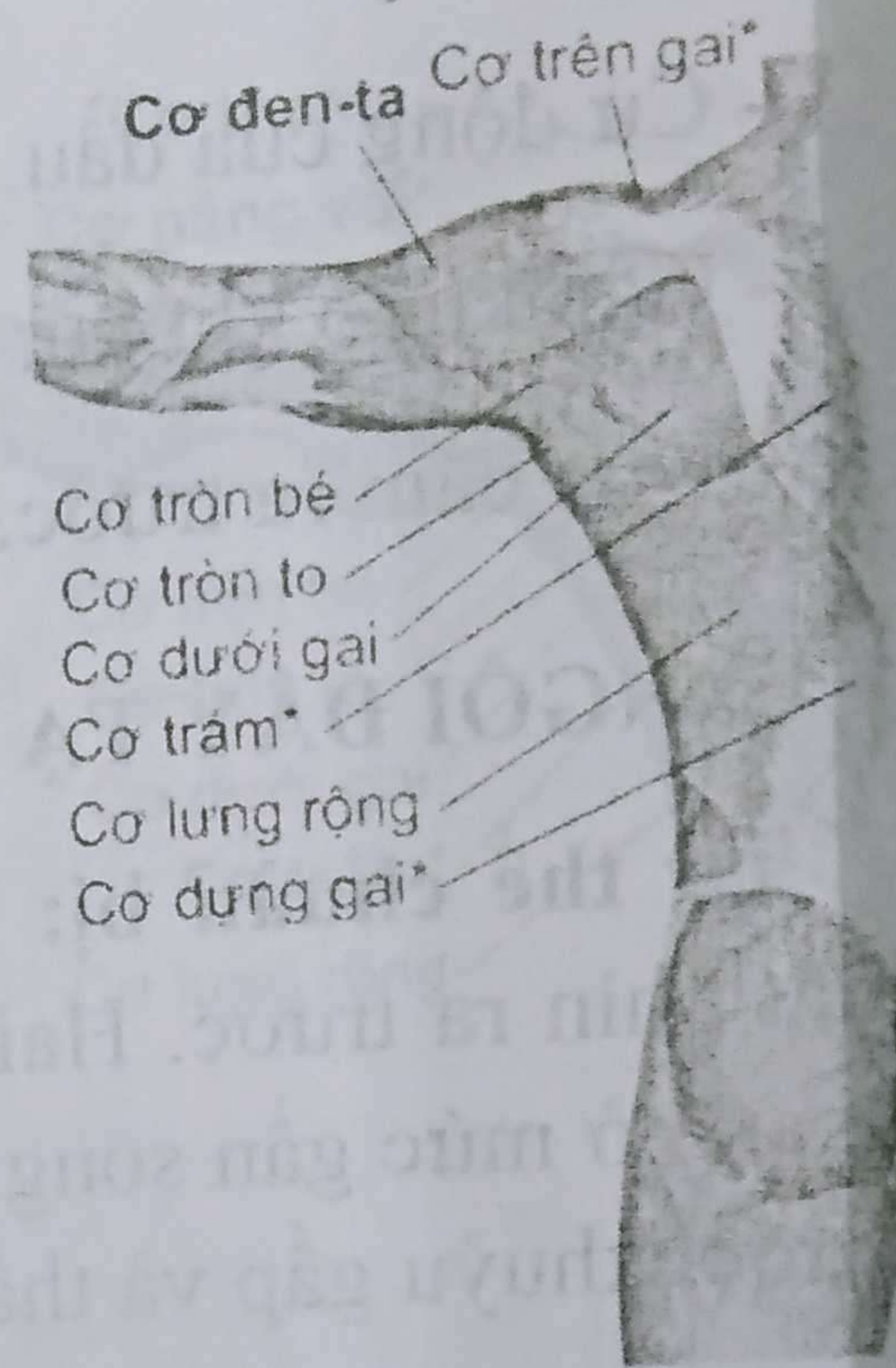
Tư thế chuẩn bị: Ngồi thẳng, lưng thẳng, bụng thóp, mắt nhìn ra trước. Hai tay cầm tạ đôi, nâng cánh tay sang ngang ở mức gần song song với sàn, lòng bàn tay hướng ra trước, khuỷu gấp và thấp so với vai, cẳng tay thẳng đứng.

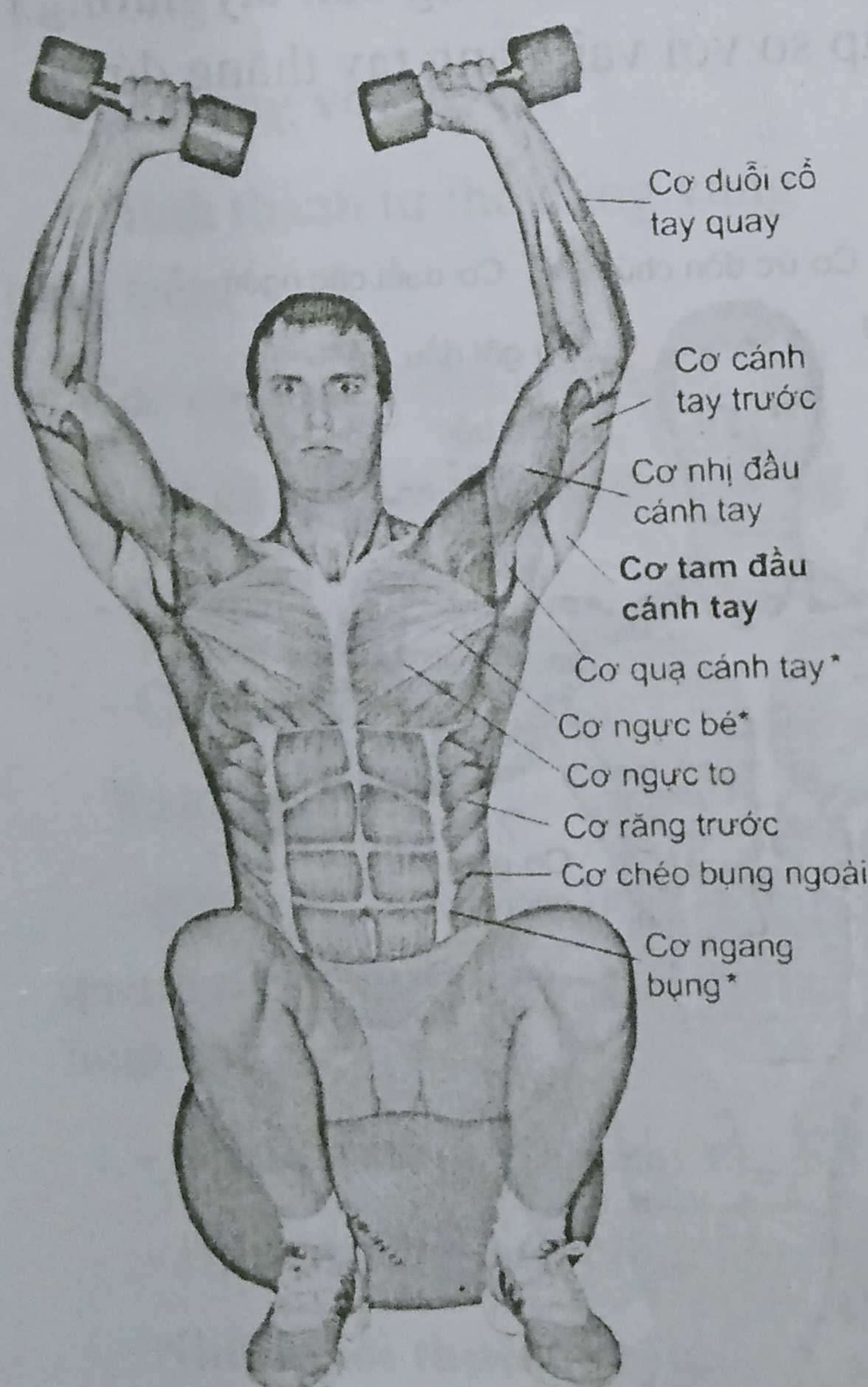


Thực hiện động tác: Giữ nguyên tư thế rồi đẩy tạ thẳng đứng lên trên.

Biến dạng:

1) Đẩy tạ đôi lên trên với lòng bàn tay hướng vào trong và hướng ra ngoài.





2) Đẩy lần lượt hai tay và cùng một lúc với xoay bàn tay một góc 180 độ.

Hướng chuyển động: Tạ đôi di chuyển lên trên tới điểm cuối thẳng với khớp vai. Các chuyển động như vậy trên cùng một mặt phẳng với thân mình.

Khi đẩy tạ thực hiện thở ra, quay trở về tư thế ban đầu thì hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Bụng thót.

- Cột sống thẳng.

- Gối thẳng với bàn chân, lòng bàn chân tỳ xuống sàn trên mũi chân.

- Ngực căng, vai và xương vai hạ thấp.

Điểm quan trọng:

- Chuyển động của cánh tay lên trên phải hết tầm và nhịp nhàng.

- Cả hai tay phải di chuyển cùng một lúc và đối xứng nhau theo cùng một quỹ đạo.

Tác dụng với hệ cơ:

- Toàn bộ cơ đen-ta và các cơ duỗi cánh tay tham gia vào động tác.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ đen-ta.

- Phần trước cơ đen-ta.

- Phần sau cơ đen-ta.

- Cơ tam đầu cánh tay.

Tác dụng trị liệu:

- Hoạt động của cơ trong bài tập này gây kích thích đám rối thần kinh xung quanh đỉnh phổi.

- Hữu ích cho việc "làm sạch" phổi sau khi bị bệnh, bình thường hóa hô hấp do chứng co thắt phế quản, bình thường hóa hoạt động của tim- giảm nhịp tim, tăng lưu thông máu.

Những lỗi thường mắc:

- Nâng cằm (cổ ngỗng).
- Cánh tay ra trước.
- Gập thân.
- Hai tay không đồng thời.
- Quỹ đạo chuyển động không đúng ở pha cuối cùng, tạ không thẳng với khớp vai.

Lưu ý: Nâng tạ đôi có thể được thực hiện ở tư thế đứng, nhưng biến dạng này được khuyến cáo chỉ dành cho những vận động viên đã được đào tạo vì nguy cơ cao về chấn thương cột sống đoạn thắt lưng.

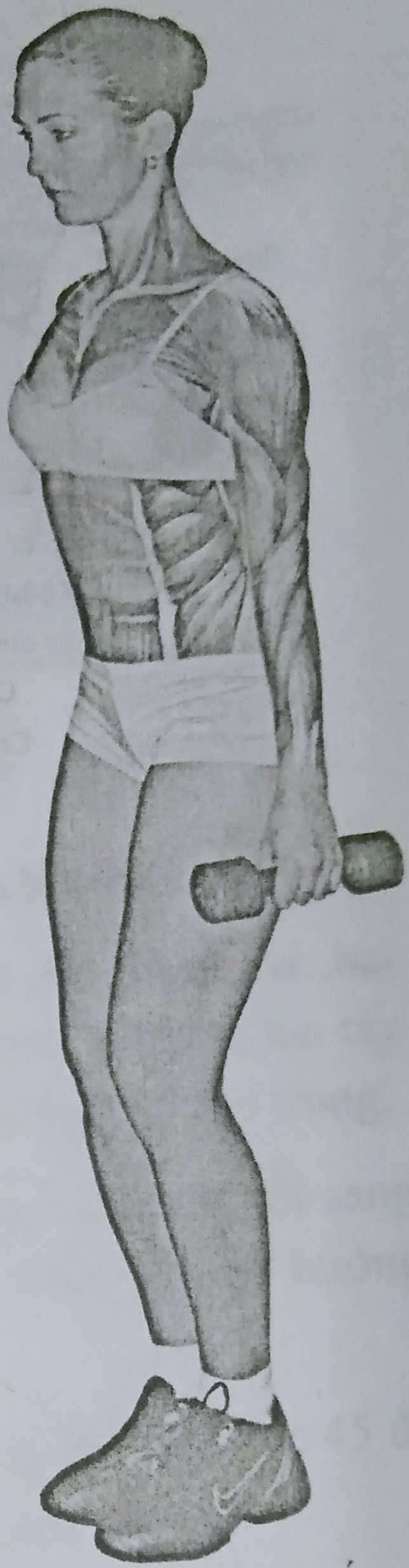
6. NÂNG TẠ ĐÔI RA TRƯỚC

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân chụm, lưng thẳng, mắt nhìn ra trước. Hai tay cầm tạ thả dọc theo thân.

Thực hiện động tác: Nâng tạ thẳng tay ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau.

Hướng chuyển động: Trọng tâm cơ thể cố định; tạ di chuyển trên mặt phẳng song song với mặt phẳng đứng dọc của cơ thể, mà trục của nó đi qua hai khớp vai.

Khi nâng tạ thì thở ra, quay về tư thế ban đầu thì hít vào.



Yêu cầu về tư thế:

- Trong suốt thời gian thực hiện động tác, ngực luôn căng, vai hạ, bụng và lưng ép chặt, luôn được khống chế.

Điểm quan trọng:

- Tại điểm cuối của chuyển động, góc giữa tay và thân nên bằng 90 độ là tốt nhất.

Tác dụng với hệ cơ:

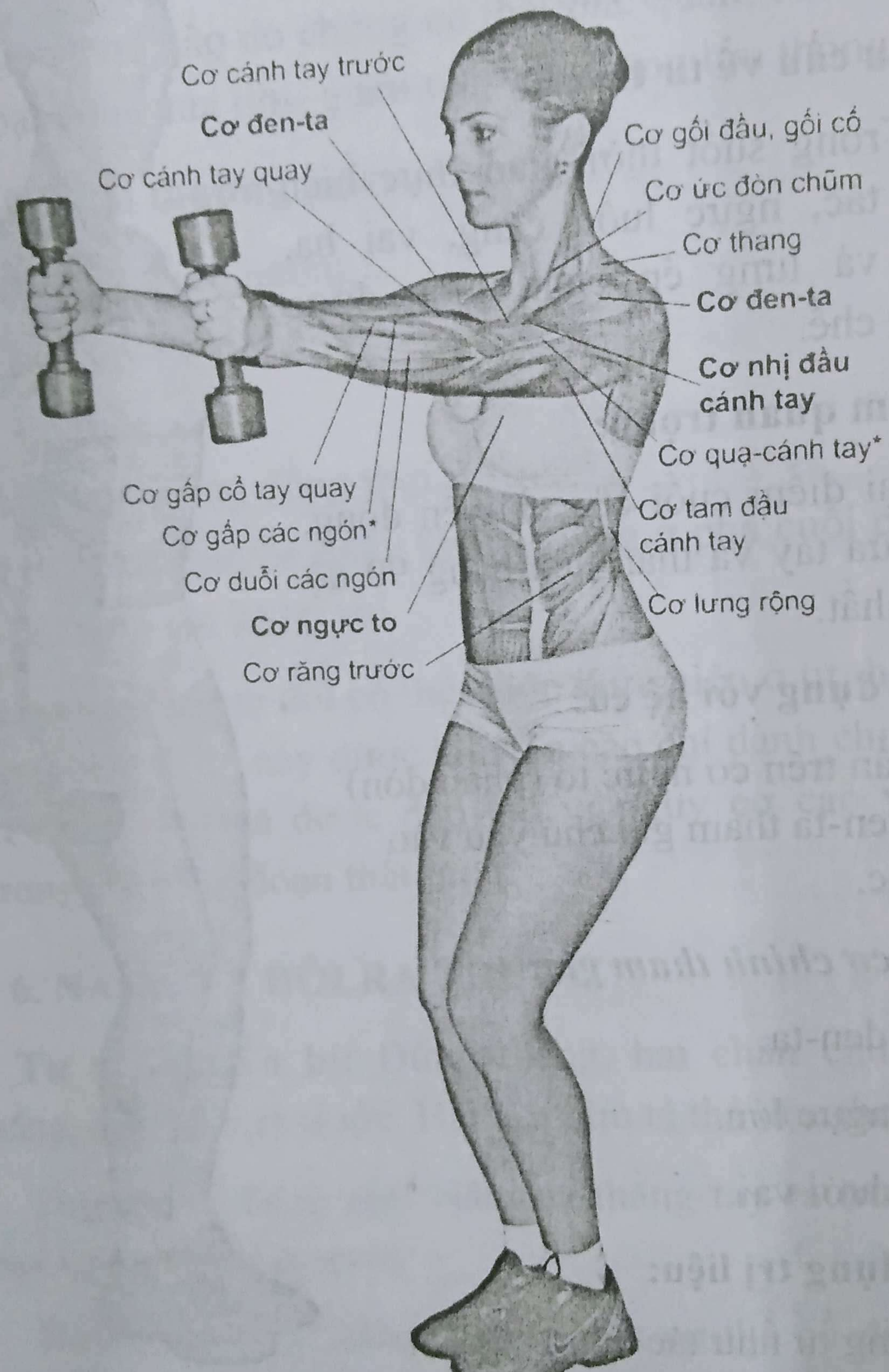
- Phần trên cơ ngực to (phần đòn) và cơ đen-ta tham gia chủ yếu vào động tác.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ đen-ta.
- Cơ ngực lớn.
- Cơ dưới vai.

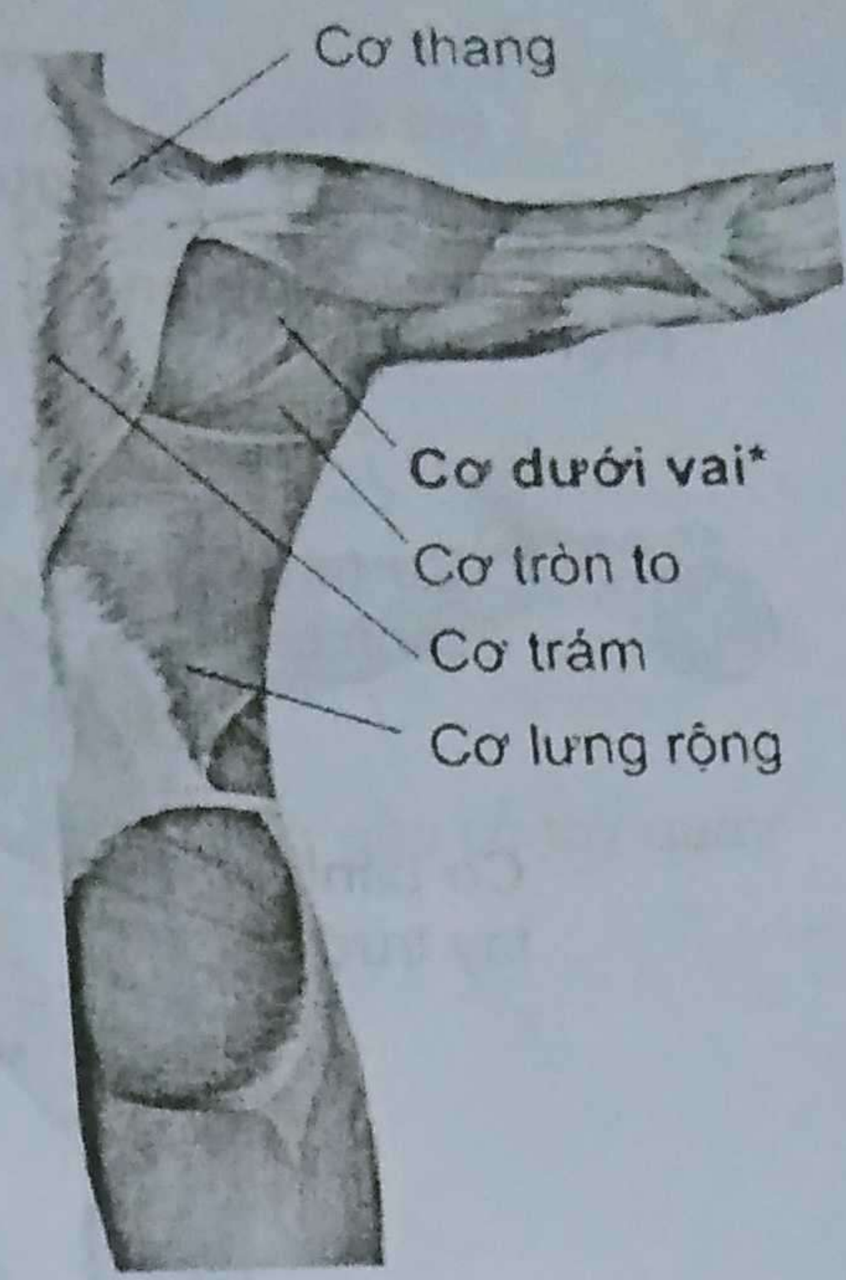
Tác dụng trị liệu:

- Tương tự như tác dụng của bài tập trước, làm bình thường hóa hoạt động của hệ hô hấp và hệ tim mạch.


Cơ cánh tay trước
Cơ đen-ta
Cơ cánh tay quay
Cơ gối đầu, gối cổ
Cơ ức đòn chũm
Cơ thang
Cơ đen-ta
Cơ nhị đầu cánh tay
Cơ quạ-cánh tay*
Cơ gấp cổ tay quay
Cơ gấp các ngón*
Cơ duỗi các ngón
Cơ ngực to
Cơ răng trước
Cơ tam đầu cánh tay
Cơ lưng rộng

- Là hình thức điều trị tuyệt vời cho tất cả các thể rối loạn thần kinh vận mạch (vasoneurosis), bệnh thần kinh chức năng tim (cardioneurosis).

- Phòng các bệnh về tuyến vú (mastopathy).



Những lỗi thường gặp:

- Đưa vai ra trước.
- Gập thân.
- Lắc lư thân.

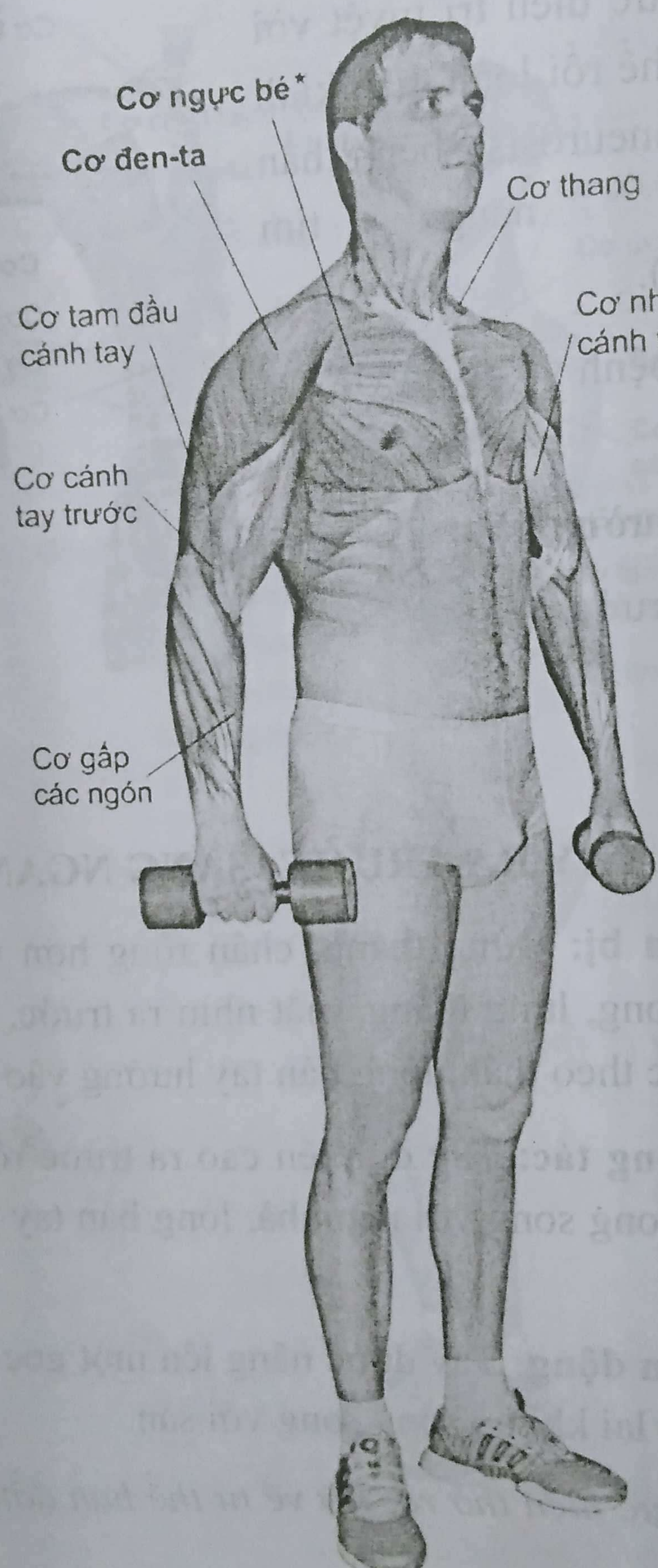
7. NÂNG TẠ TAY RA TRƯỚC- SANG NGANG

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, chân rộng hơn vai, hai bàn chân song song, lưng thẳng, mắt nhìn ra trước, hai tay cầm tạ đôi để dọc theo thân, lòng bàn tay hướng vào trong.

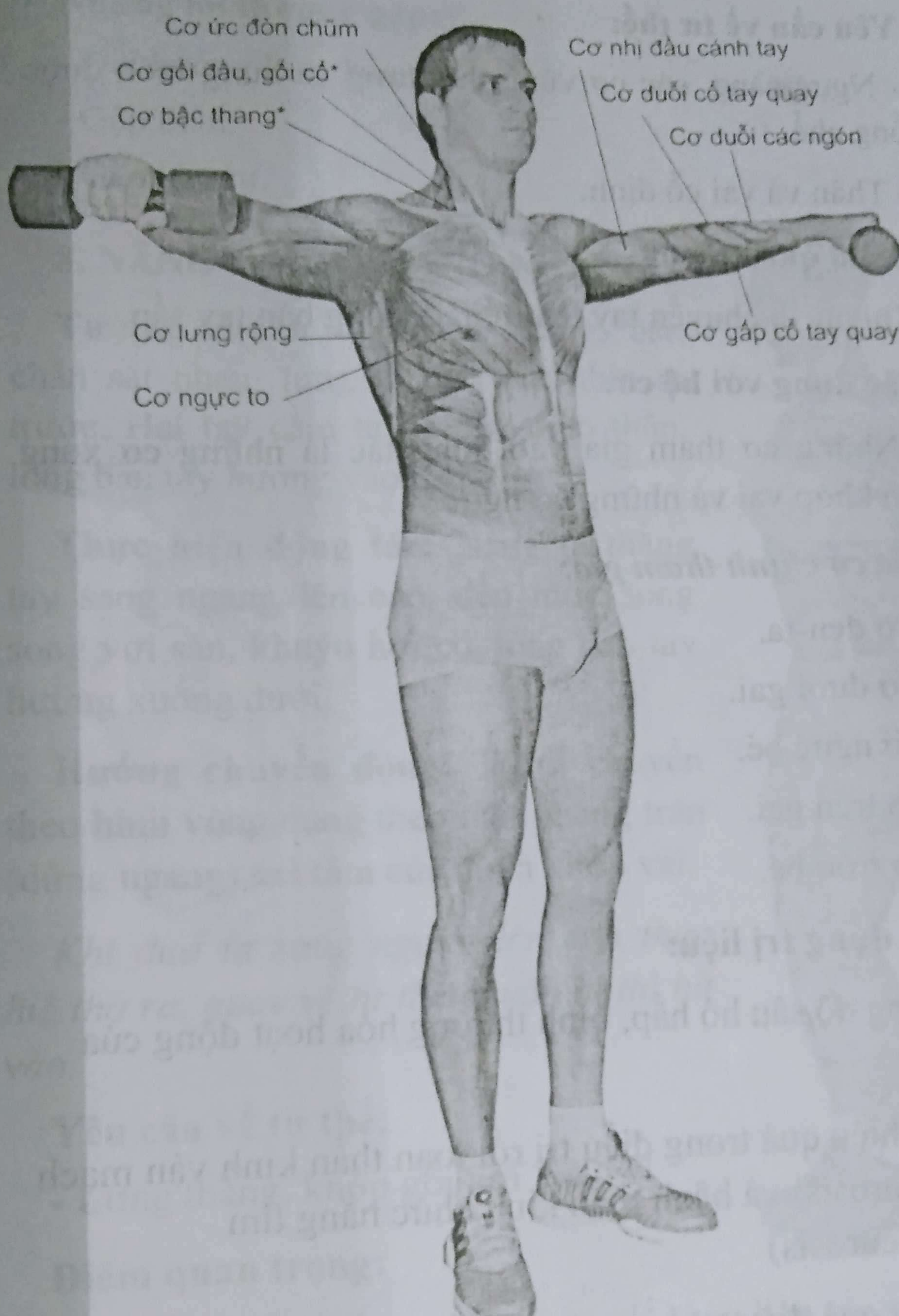
Thực hiện động tác: Tay đưa lên cao ra trước rồi sang ngang đến mức song song với nền nhà, lòng bàn tay hướng xuống dưới.

Hướng chuyển động: Tay được nâng lên một góc 45 độ so với thân và trở lại khi nó song song với sàn.

Khi nâng tạ thực hiện thở ra, trở về tư thế ban đầu thực hiện hít vào.



Cơ ngực bé*
Cơ đen-ta
Cơ thang
Cơ tam đầu cánh tay
Cơ nhị đầu cánh tay
Cơ cánh tay trước
Cơ gấp các ngón


Cơ ức đòn chũm
Cơ gối đầu, gối cổ*
Cơ bậc thang*
Cơ nhị đầu cánh tay
Cơ duỗi cổ tay quay
Cơ duỗi các ngón
Cơ lưng rộng
Cơ ngực to
Cơ gấp cổ tay quay

Yêu cầu về tư thế:

- Ngực căng, các cơ vùng thắt lưng và bụng luôn được khống chế.

- Thân và vai cố định.

Điểm quan trọng:

Khi tay di chuyển tay lên trên, để lòng bàn tay sấp.

Tác dụng với hệ cơ:

- Những cơ tham gia vào động tác là những cơ xung quanh khớp vai và những cơ ngực.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ đen-ta.
- Cơ dưới gai.
- Cơ ngực bé.
- Cơ trên gai.
- Cơ tròn bé.

Tác dụng trị liệu:

- Tăng độ sâu hô hấp, bình thường hóa hoạt động của tim.

- Có hiệu quả trong điều trị rối loạn thần kinh vận mạch (vasoneurosis) và bệnh thần kinh chức năng tim (cardioneurosis)

- Hiệu quả điều trị trong hen phế quản.

Những lỗi thường gặp:

- Đổi hướng lòng bàn tay.
- Gập thân.
- Gấp khuỷu.

8. NÂNG TẠ TAY SANG NGANG



Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, bàn chân sát nhau, lưng thẳng, mắt nhìn ra trước. Hai tay cầm tạ để dọc theo thân, lòng bàn tay hướng vào thân.

Thực hiện động tác: Nâng tạ thẳng tay sang ngang lên cao, đến mức song song với sàn, khuỷu hơi co, lòng bàn tay hướng xuống dưới.

Hướng chuyển động: Tạ di chuyển theo hình vòng cung theo mặt phẳng trán (đứng ngang) mà tâm của nó là khớp vai.

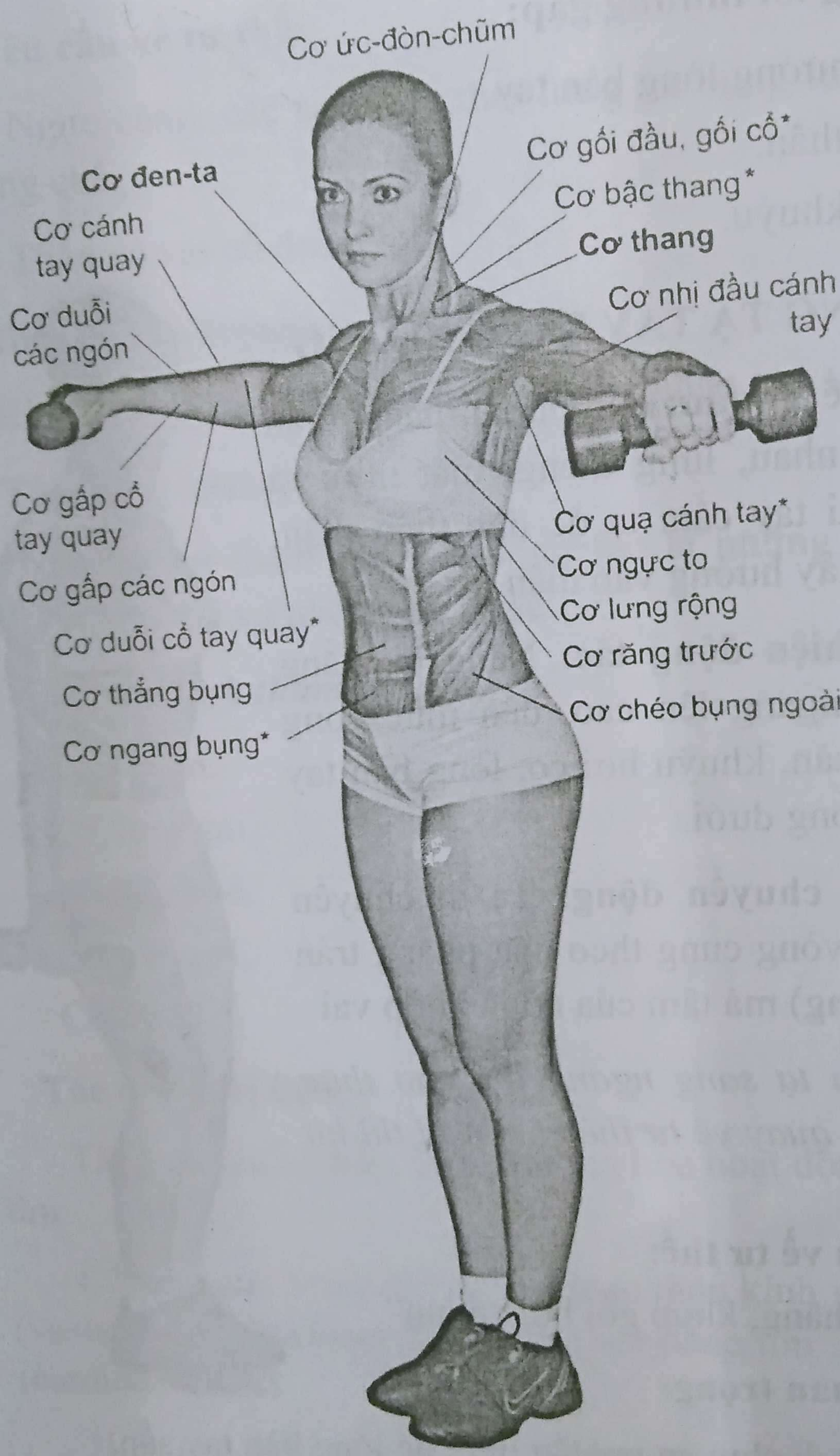
Khi đưa tạ sang ngang lên cao thực hiệ thở ra, quay về tư thế chuẩn bị thì hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Lưng thẳng, khớp gối hơi "nhún".

Điểm quan trọng:

- Khi tay di chuyển tay lên trên, để lòng bàn tay sắp.


Cơ ức-đòn-chũm
Cơ gối đầu, gối cổ*
Cơ đen-ta
Cơ bậc thang*
Cơ cánh tay quay
Cơ thang
Cơ nhị đầu cánh tay
Cơ duỗi các ngón
Cơ gấp cổ tay quay
Cơ quạ cánh tay*
Cơ ngực to
Cơ gấp các ngón
Cơ lưng rộng
Cơ duỗi cổ tay quay*
Cơ răng trước
Cơ thẳng bụng
Cơ chéo bụng ngoài
Cơ ngang bụng*

- Khi nâng tay, không thay đổi thư thế cổ tay.

- Động tác cần được thực hiện bằng những cơ của vai, không phải những cơ ở cổ.

Tác dụng với hệ cơ:

- Các cơ của vai và dưới vai được huy động:

Các cơ chính tham gia:

- Cơ đen-ta
- Cơ thang

Tác dụng trị liệu:

- Tác dụng điều trị cũng giống với hiệu quả của bài tập trước và bình thường hóa hoạt động đám rối thần kinh thực vật xung quanh đỉnh phổi.

- Có hiệu quả trong điều trị rối loạn thần kinh vận mạch (vasoneurosis) và bệnh thần kinh chức năng tim (cardioneurosis).

Những lỗi thường gặp:

- Nâng vai.

- Gấp rồi chuyển sang duỗi tay- khớp khuỷu quá tải dễ xảy ra chấn thương.

- Xoay bàn tay.

- Lắc lư thân mình.

CHƯƠNG 6
ĐÔI TAY

I. PHÂN BỐ VÀ HOẠT ĐỘNG CỦA CÁC CƠ CHI TRÊN TỰ DO



Các cơ chi phối hoạt động của chi trên

Các cơ của tay có điểm bám vào xương vai, xương cánh tay, xương cẳng tay và các xương của bàn tay. Chức năng của chúng chủ yếu là làm gấp và duỗi ở khớp khuỷu, đồng thời thực hiện động tác đối với cổ tay và bàn tay theo hướng bất kỳ và giữ tư thế ổn định. Các cơ của cánh tay tham gia gấp và duỗi cánh tay. Những cơ này cùng với các cơ của vai, ngực và lưng tham gia vào các động tác kéo và đẩy.

Sẽ trở nên vô nghĩa nếu xem xét hiệu quả tác động trị liệu của các bài tập sử dụng các cơ của tay một cách độc lập, tách rời với tác dụng trị liệu của các bài tập có sự tác động của các cơ ở ngực, ở lưng và ở bụng.

CẲNG TAY TRƯỚC

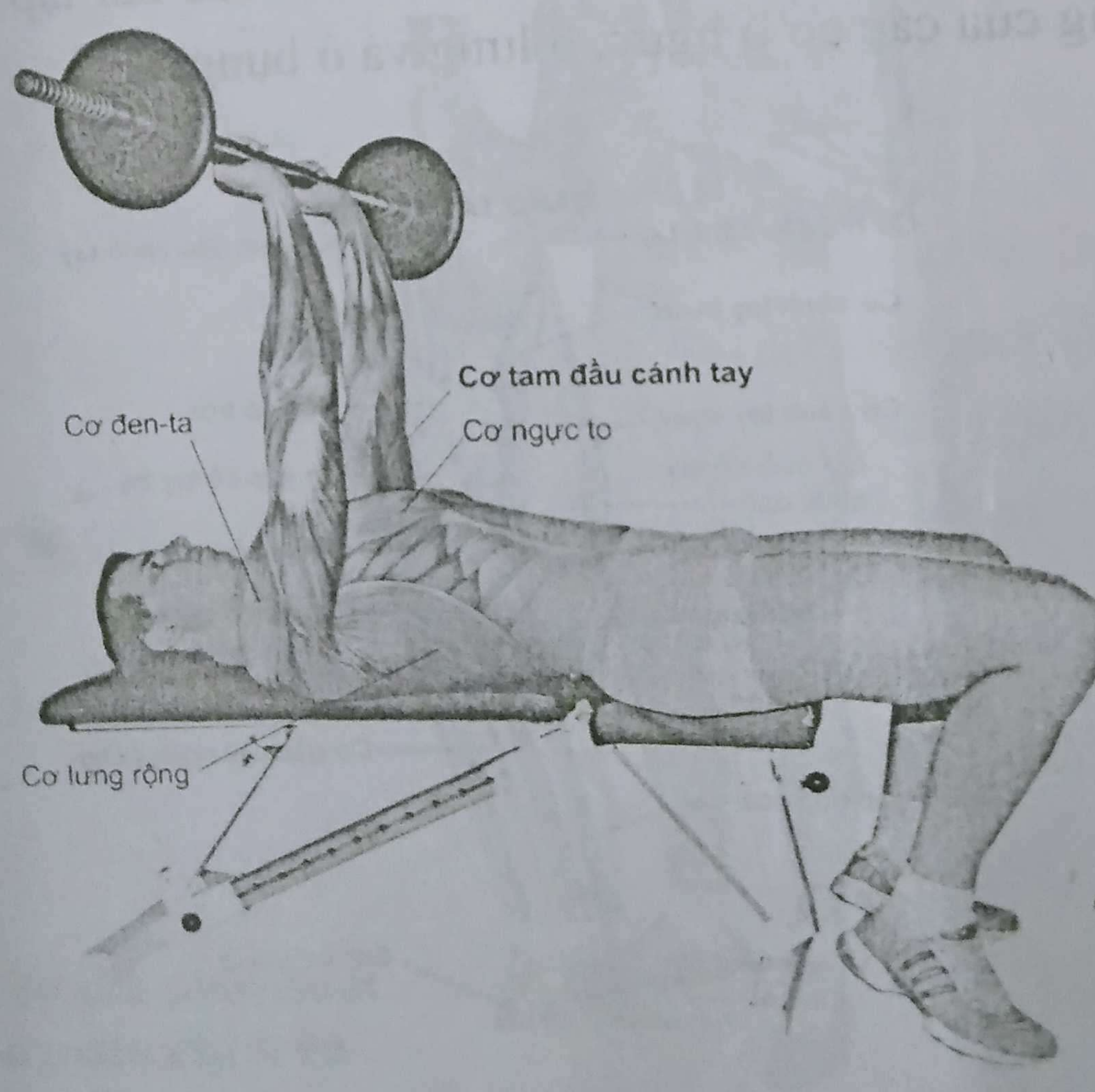


II. CÁC BÀI TẬP TAY

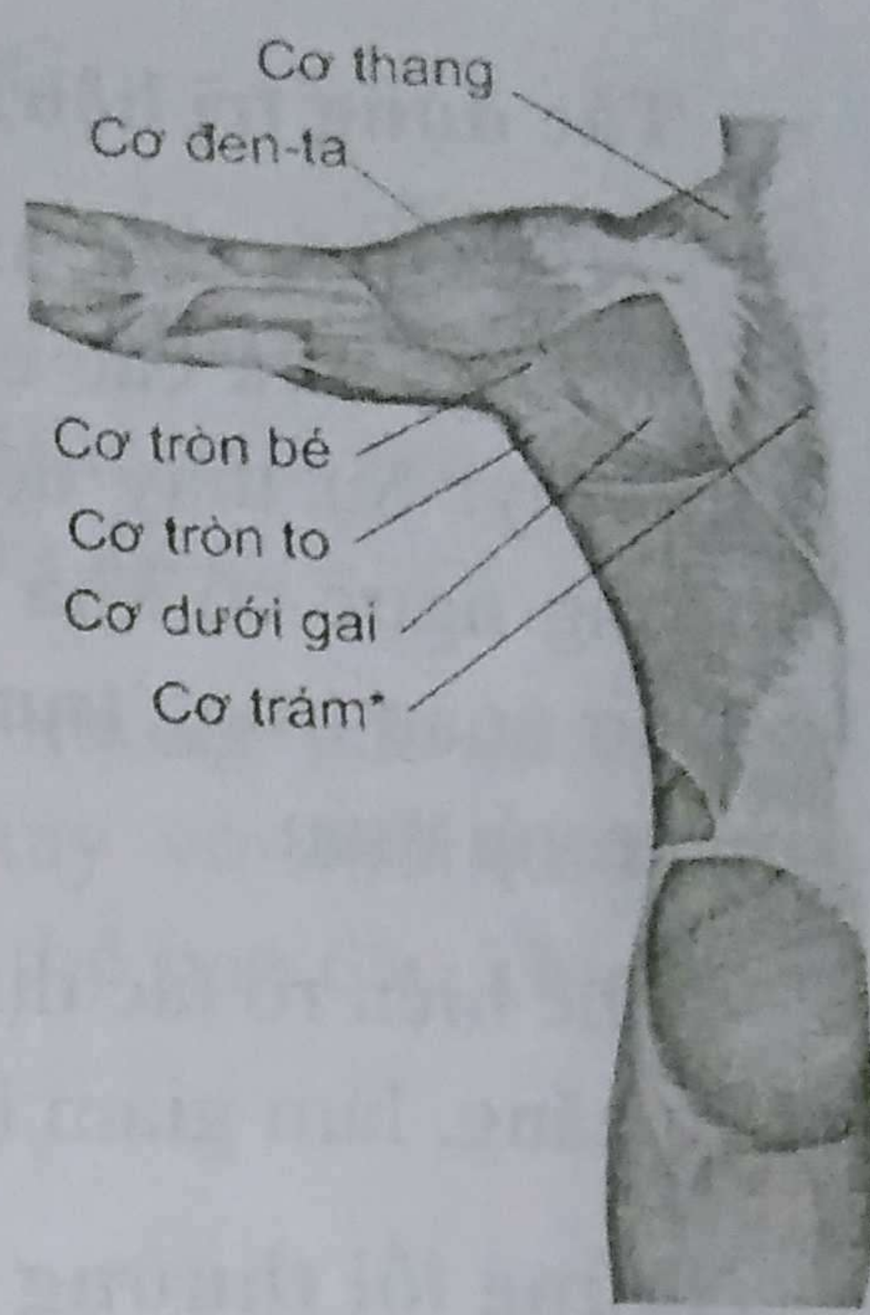
1. NẰM GẬP DUỖI CẲNG TAY VỚI TẠ ĐÒN

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa, nắm tạ đòn trước ngực thẳng tay trên cao theo cách nắm sấp, khoảng cách rộng hơn vai.

Thực hiện động tác: Gập khuỷu tay về phía đầu, cánh tay giữ nguyên. Tiếp theo, khi tạ xuống sát mặt, duỗi cẳng tay để trở về tư thế ban đầu. Khi gấp và duỗi cẳng tay vẫn giữ nguyên cánh tay ở tư thế thẳng vuông góc với thân mình.



Biến dạng: Sử dụng đòn tạ hình chữ W để giảm tải đối với cổ tay, nếu cách nắm thông thường gây đau sẽ ảnh hưởng tới sự phát triển sinh lý.



Hướng chuyển động: Tạ đòn di chuyển theo hình vòng cung, trục đi qua khớp khuỷu.

Khi hạ tạ đòn thực hiện hít vào, khi duỗi cẳng tay thì thở ra

Yêu cầu về tư thế:

- Lưng và vai luôn tỳ sát xuống ghế.

- Cánh tay luôn thẳng góc với thân.

Điểm quan trọng:

- Trong thời gian thực hiện động tác, cánh tay luôn bất động, còn cổ tay luôn căng thẳng.

Tác dụng với hệ cơ:

- Động tác tạo ra sự căng thẳng mạnh mẽ lên các đầu của cơ tam đầu cánh tay.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ khuỷu.
- Cơ tam đầu cánh tay.

Tác dụng trị liệu:

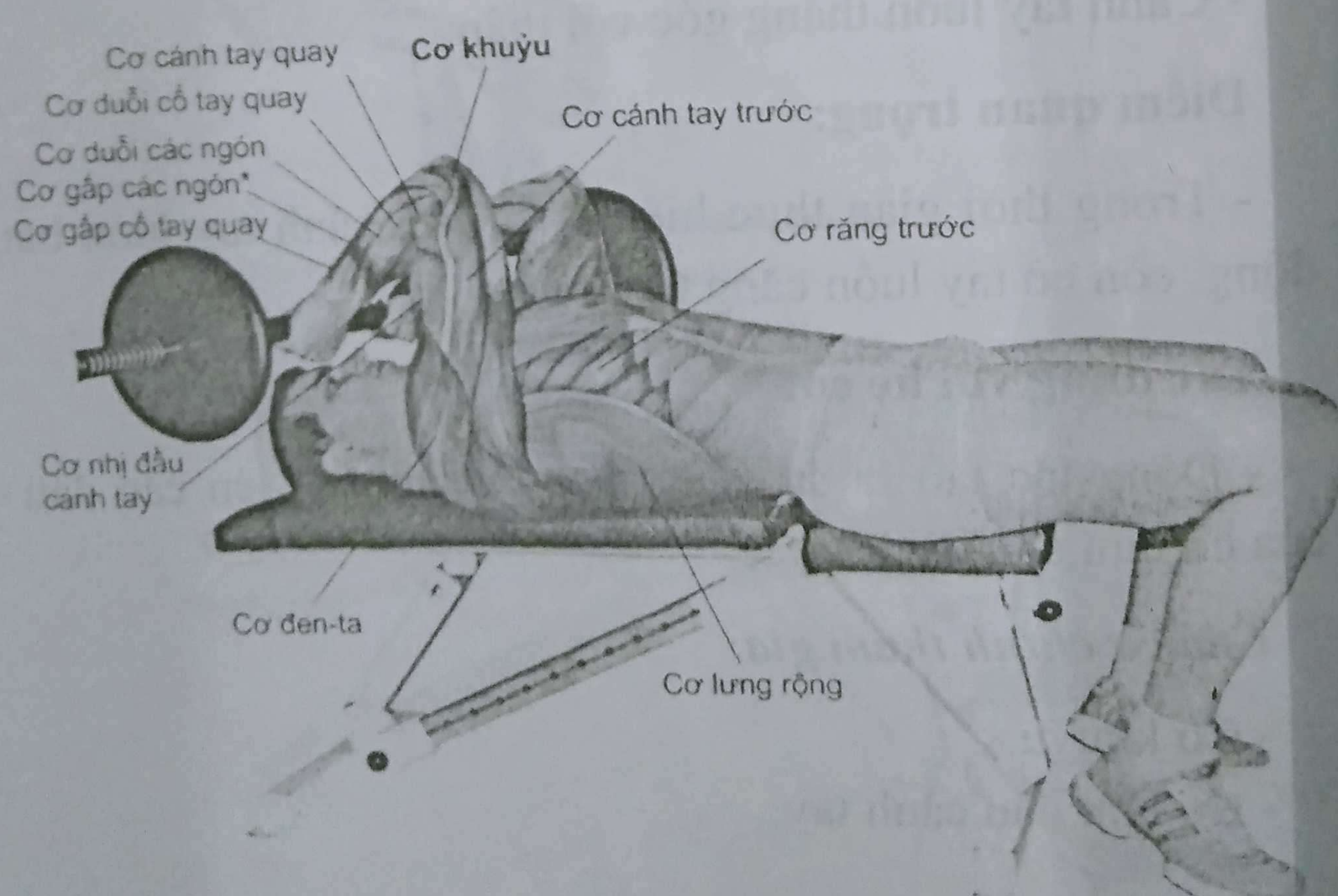
- Tác dụng điều trị do sự hoạt động của các cơ quanh khung ngực và các cơ tham gia duy trì tư thế cố định của cánh tay. Sự thay đổi nhịp nhàng có tính chu kỳ áp suất khoang ngực có khả năng bình thường hóa hoạt động của các cơ quan trong trung thất, tăng độ sâu hô hấp và bão hòa oxy trong máu.

- Thể hiện rõ tác dụng trong điều trị nhịp tim nhanh chức năng, làm giảm huyết áp.

Những lỗi thường gặp:

- Nhấc khớp vai khỏi ghế.

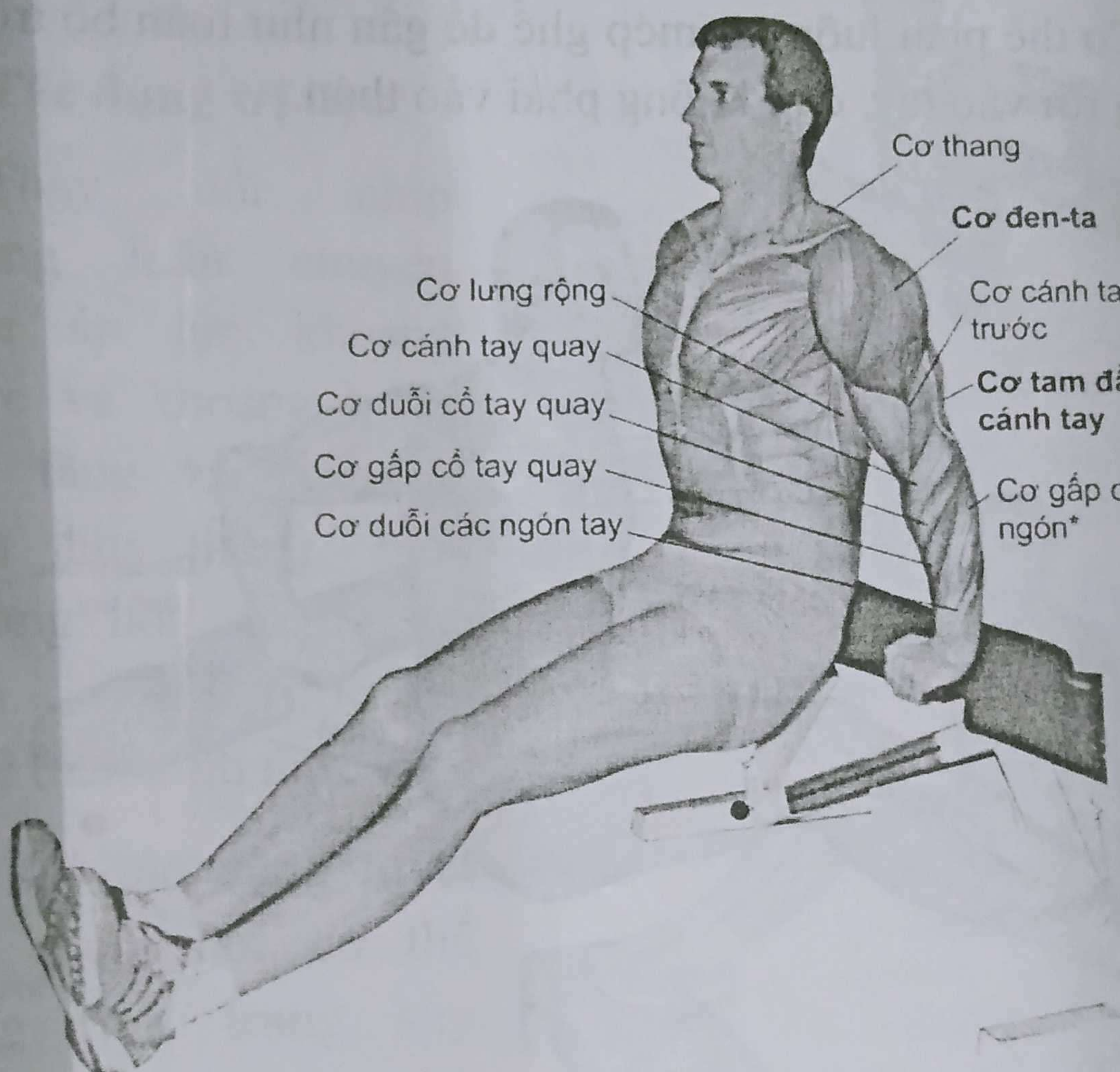
- Gập lưng.



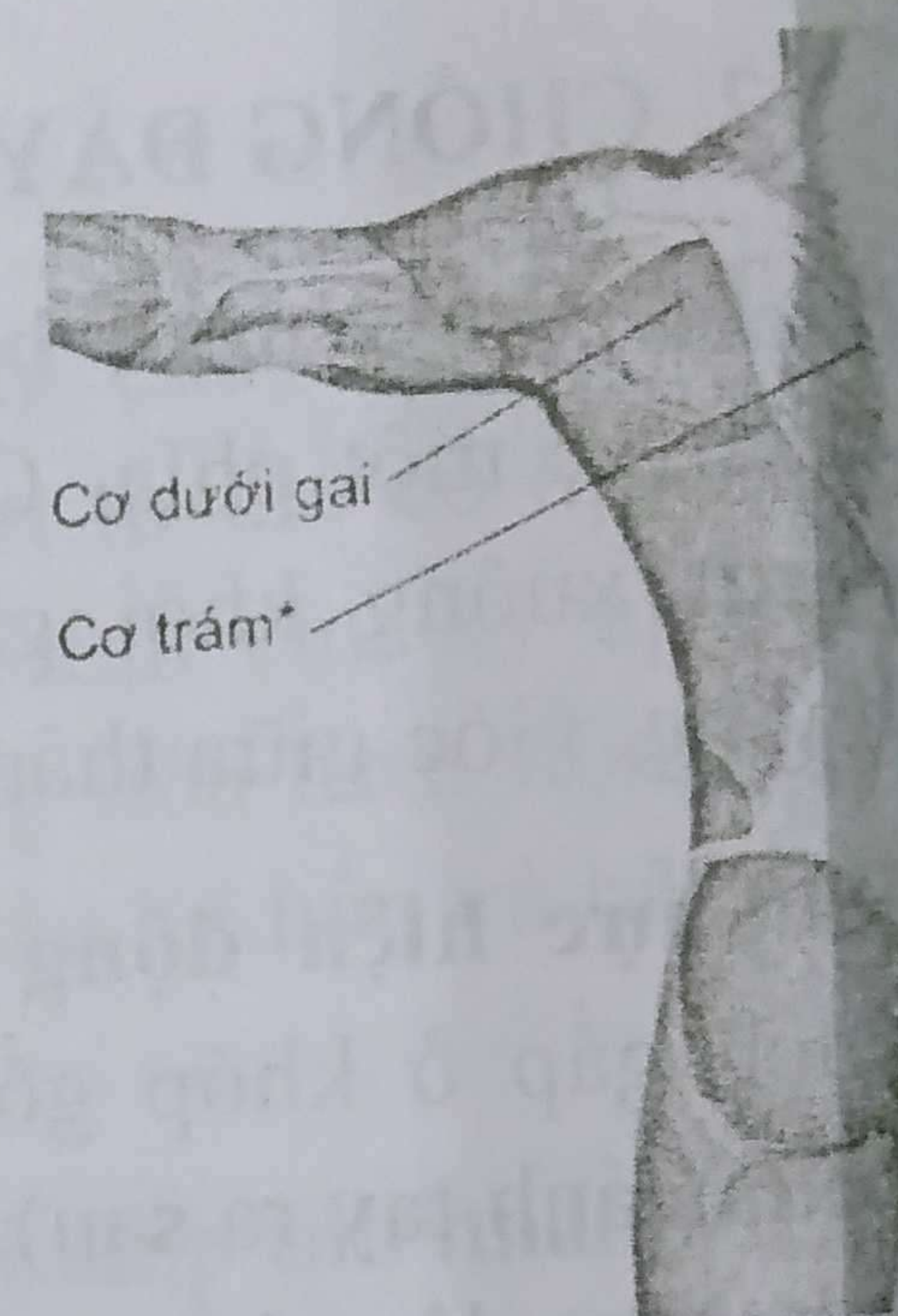
2. CHỐNG ĐẨY TAY SAU LƯNG

Tư thế chuẩn bị: Ngồi theo chiều dọc ghế băng hai chân về một phía. Chống tay vào mép ghế cạnh hông rồi trượt xuống khỏi ghế. Toàn bộ cơ thể chỉ tựa vào tay chống. Góc giữa thân và đùi khoảng 90 độ.

Thực hiện động tác: Hạ mông xuống gần sàn bằng cách gấp ở khớp gối, khớp khuỷu tay và duỗi khớp vai (đưa cánh tay ra sau). Quay trở về tư thế ban đầu khi chống mạnh tay lên ghế.



Hướng chuyển động: cột sống di chuyển thẳng đứng so với chiều dọc của ghế.



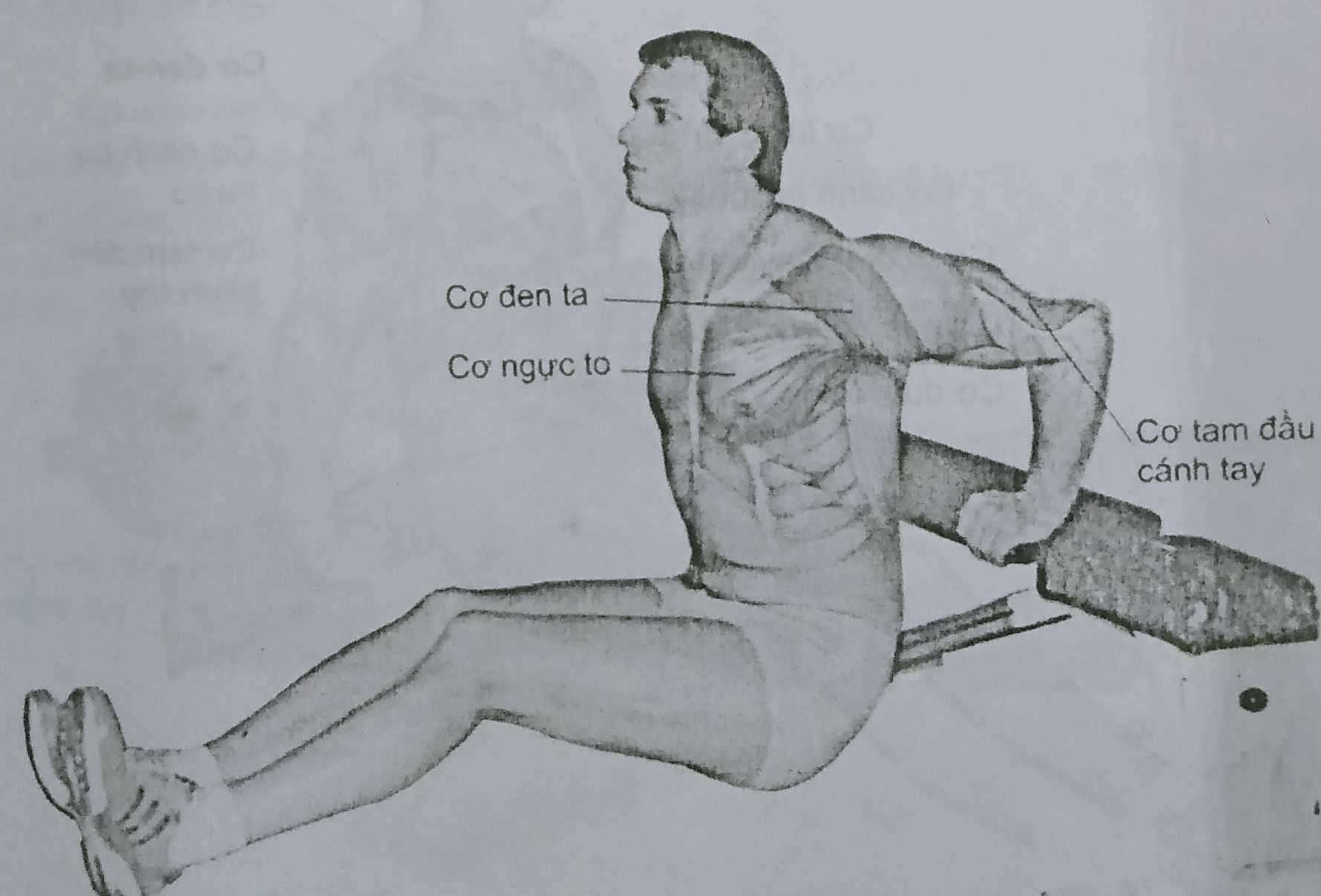
Hạ mông xuống-hít vào; trở về tư thế ban đầu-thở ra.

Yêu cầu về tư thế:

- Bụng thót.
- Lòng bàn tay tỳ chắc vào ghế.

Điểm quan trọng:

- Cơ thể phải luôn sát mép ghế để gần như toàn bộ trọng lượng rơi vào tay, chứ không phải vào thân.



Tác dụng với hệ cơ:

- Hoạt động của các cơ ngực được luân chuyển từ co rút sang kéo giãn với chế độ tích cực.

- Cơ tam đầu cánh tay tham gia mạnh mẽ.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ đen-ta.
- Cơ ngực to.
- Cơ ngực bé.
- Cơ tam đầu cánh tay.



Tác dụng trị liệu:

Thay đổi nhịp nhàng luân chuyển giữa áp lực khoang ngực và khoang bụng làm tăng vận chuyển máu lưu thông, bình thường hóa trương lực thần kinh mà trước tiên là hệ thần kinh thực vật.



- Có tác dụng tuyệt vời, phục hồi cơ thể trong tình trạng suy nhược do bất kỳ

nguyên nhân nào, trạng thái trầm cảm, rối loạn nhu động ruột.

- Phòng chống bệnh về tuyến vú.

Những lỗi thường gặp:

- Gập thân.

- Đẩy xa mông khỏi ghế.

- Nâng vai lúc chuyển động lên trên.

Biến dạng: Kê cao chân khi thực hiện động tác.

3. GẤP VÀ XOAY TAY VỚI TẠ ĐÔI

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, bàn chân sát nhau, lưng thẳng, mắt nhìn thẳng. Hai tay cầm tạ để dọc theo thân, lòng bàn tay hướng vào thân.

Thực hiện động tác: Nâng tạ bằng gấp khuỷu, xoay cổ tay để lòng bàn tay hướng ra ngoài, khuỷu và cánh tay vẫn áp sát cơ thể. Ở thời điểm cuối của động tác, lòng bàn tay đối diện với khớp vai. Duỗi khuỷu, xoay và hạ tay trở về tư thế ban đầu bằng khống chế động tác.

Hướng chuyển động:

Cẳng tay di chuyển lên trên theo đường vòng cung với điểm quay ở khớp khuỷu. Thân, chân và trọng tâm cơ thể không thay đổi.

Khi gấp tay thì thở ra, quay trở về thư thế ban đầu thì hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Trong suốt thời gian thực hiện động tác, cánh tay và xương vai có xu hướng bẻ ra sau.

- Bụng và thắt lưng luôn giữ áp lực và khống chế bằng căng cơ.

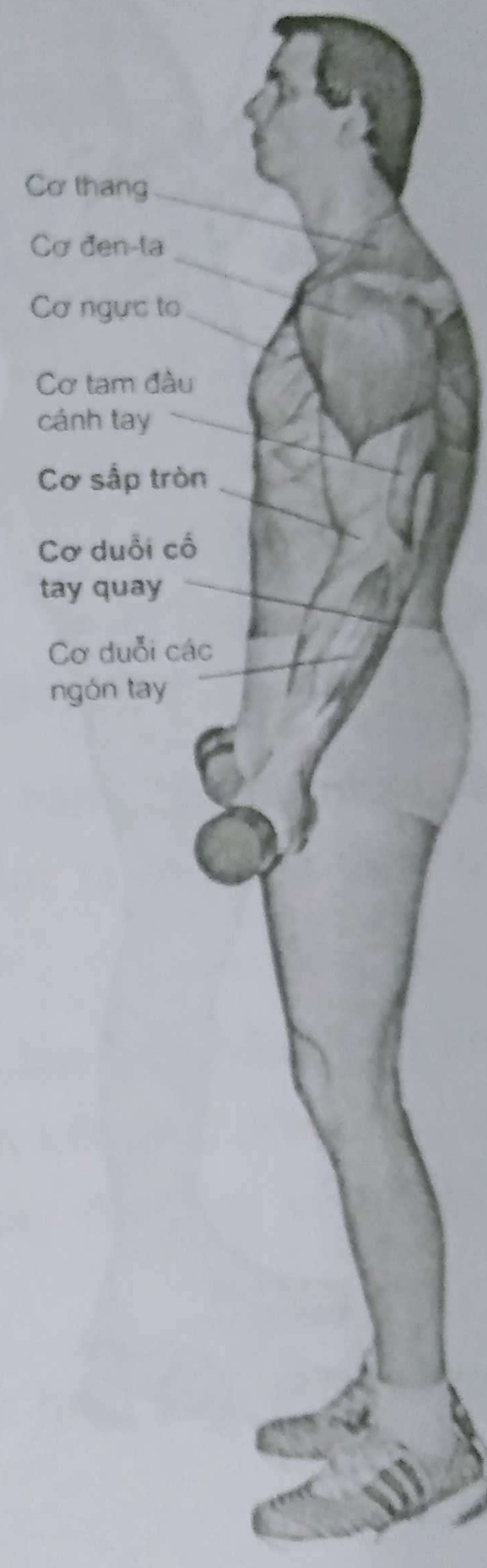
Điểm quan trọng:

- Khuỷu tay luôn áp sát thân mình.

- Bàn tay cần xoay nhẹ nhàng khi nâng cũng như hạ tạ.

Tác dụng với hệ cơ:

- Các cơ của cánh tay và cơ nhị đầu tham gia mạnh mẽ vào động tác.



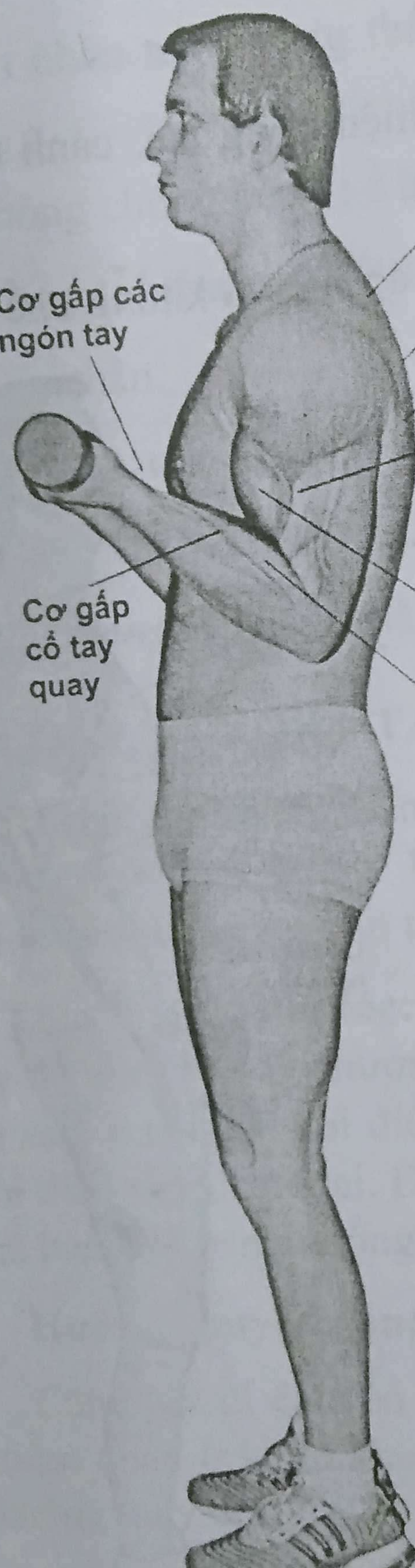
Các cơ chính tham gia:

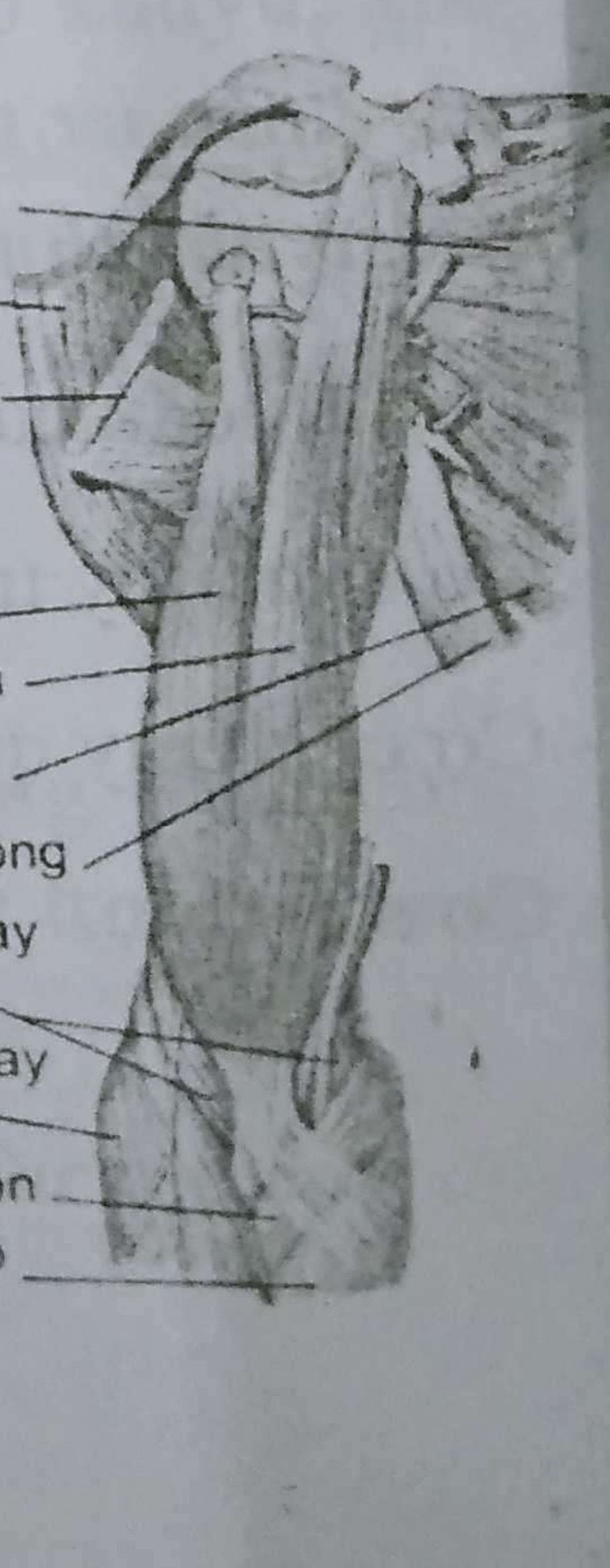
- Cơ nhị đầu cánh tay.

- Cơ cánh tay trước.

- Cơ cánh tay quay.

- Cơ sấp tròn.


Cơ trên gai*
Cơ gấp các ngón tay
Cơ dưới gai*
Cơ dưới vai*
Cơ cánh tay trước*
Cơ dựng gai *
Cơ nhị đầu cánh tay
Cơ gấp cổ tay quay
Cơ cánh tay quay


Cơ dưới vai
Cơ đen-ta
Cơ ngực to
Cơ nhị đầu cánh tay:
- Đầu dài
- Đầu ngắn
Cơ tròn to
Cơ lưng rộng
Cơ cánh tay trước
Cơ cánh tay quay
Cơ sấp tròn
Cơ gấp cổ tay quay

Tác dụng trị liệu:

- Có hiệu quả trong điều trị tất cả các dạng rối loạn thần kinh vận mạch (vasoneurosis) và bệnh thần kinh chức năng tim (cardioneurosis).

- Phòng các bệnh về tuyến vú (mastopathy).

Những lỗi thường gặp:

- Gập thân.

- Nâng cánh tay.

- Rời khuỷu tay khỏi thân mình.

- Thả lỏng tay khi trở về tư thế ban đầu.

- Động tác giật cục.

4. GẤP CẲNG TAY VỚI TẠ ĐÔI

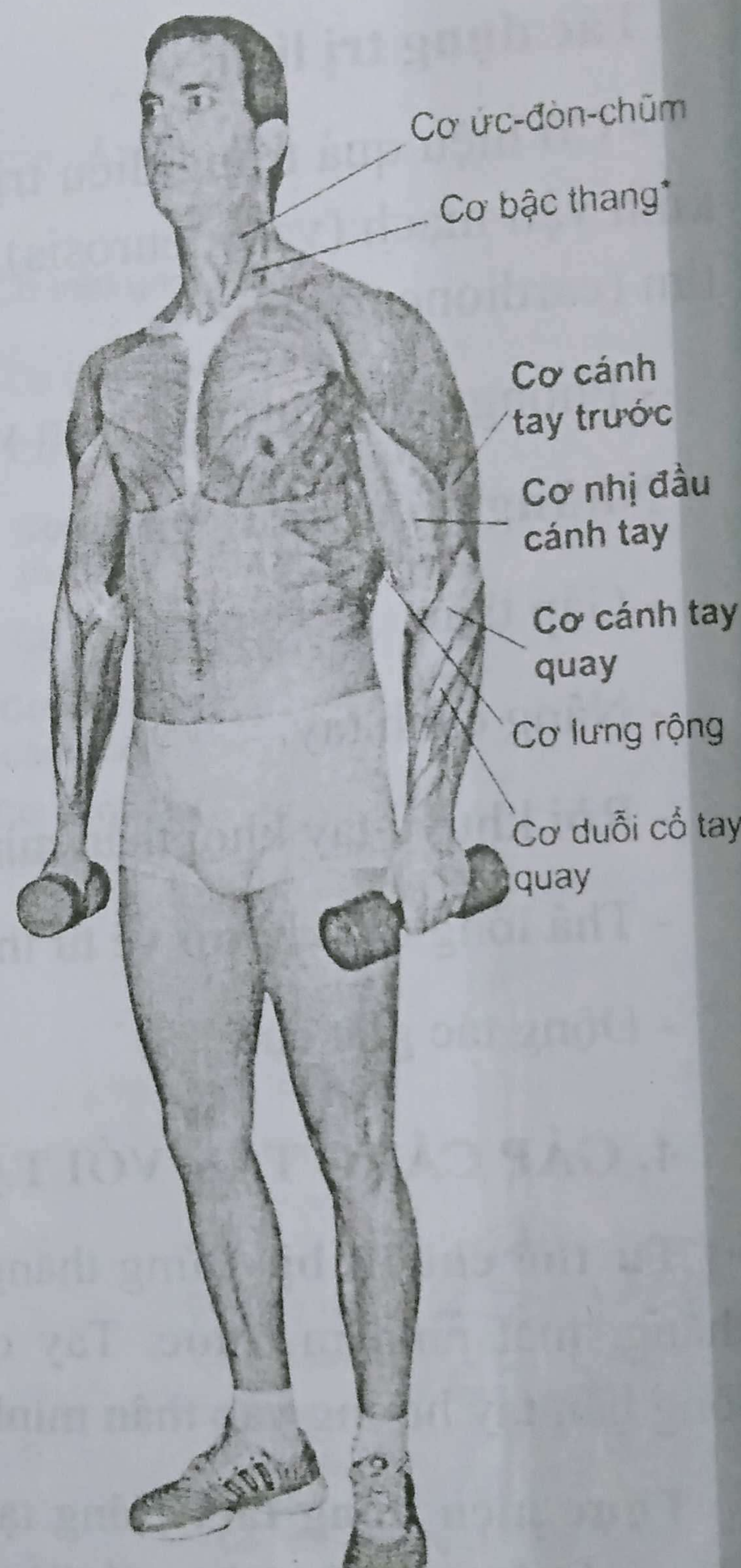
Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, bàn chân sát nhau, lưng thẳng, mắt nhìn ra trước. Tay cầm tạ thả dọc theo thân, lòng bàn tay hướng vào thân mình.

Thực hiện động tác: Nâng tạ lên trên bằng gấp khuỷu nhưng không xoay cổ tay. Ở điểm kết thúc động tác, tạ đối diện với khớp vai. Duỗi khuỷu tay để quay về tư thế ban đầu.

Biến dạng: Bài tập được thực hiện luân phiên từng tay một.

Hướng chuyển động: Thân mình, hông và chân không di chuyển, cẳng tay di chuyển lên trên theo hình vòng cung có trục đi qua khớp khuỷu. Hai bàn tay di chuyển xuống dưới, lên trên theo mặt phẳng đứng dọc, và kết thúc tại điểm đối diện khớp vai.

Khi gấp khuỷu thực hiện thở ra, quay về tư thế chuẩn bị thì hít vào.



Yêu cầu về tư thế:

- Bụng và lưng luôn được khống chế bằng căng cơ.

Điểm quan trọng:

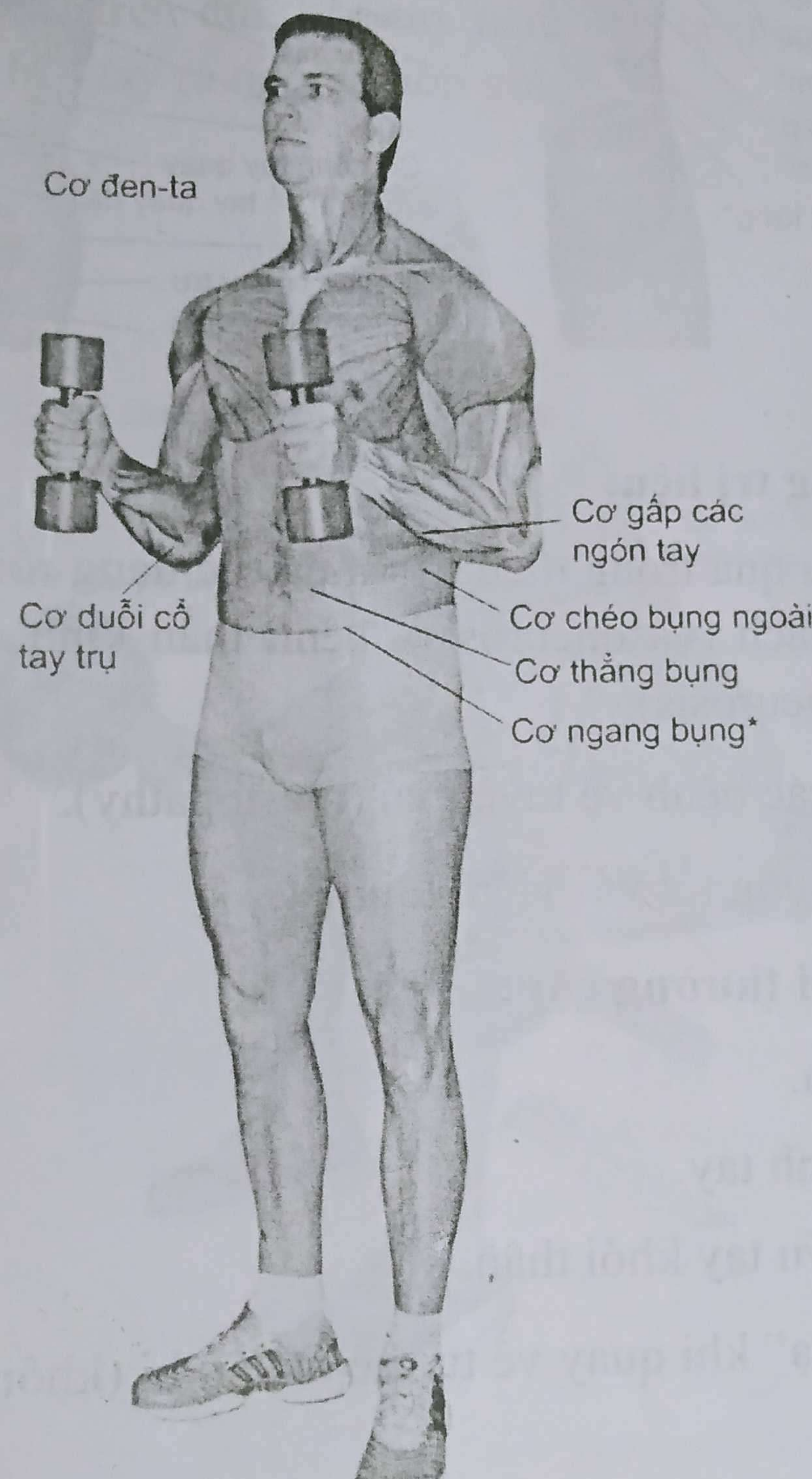
- Khuỷu tay gần sát với thân.

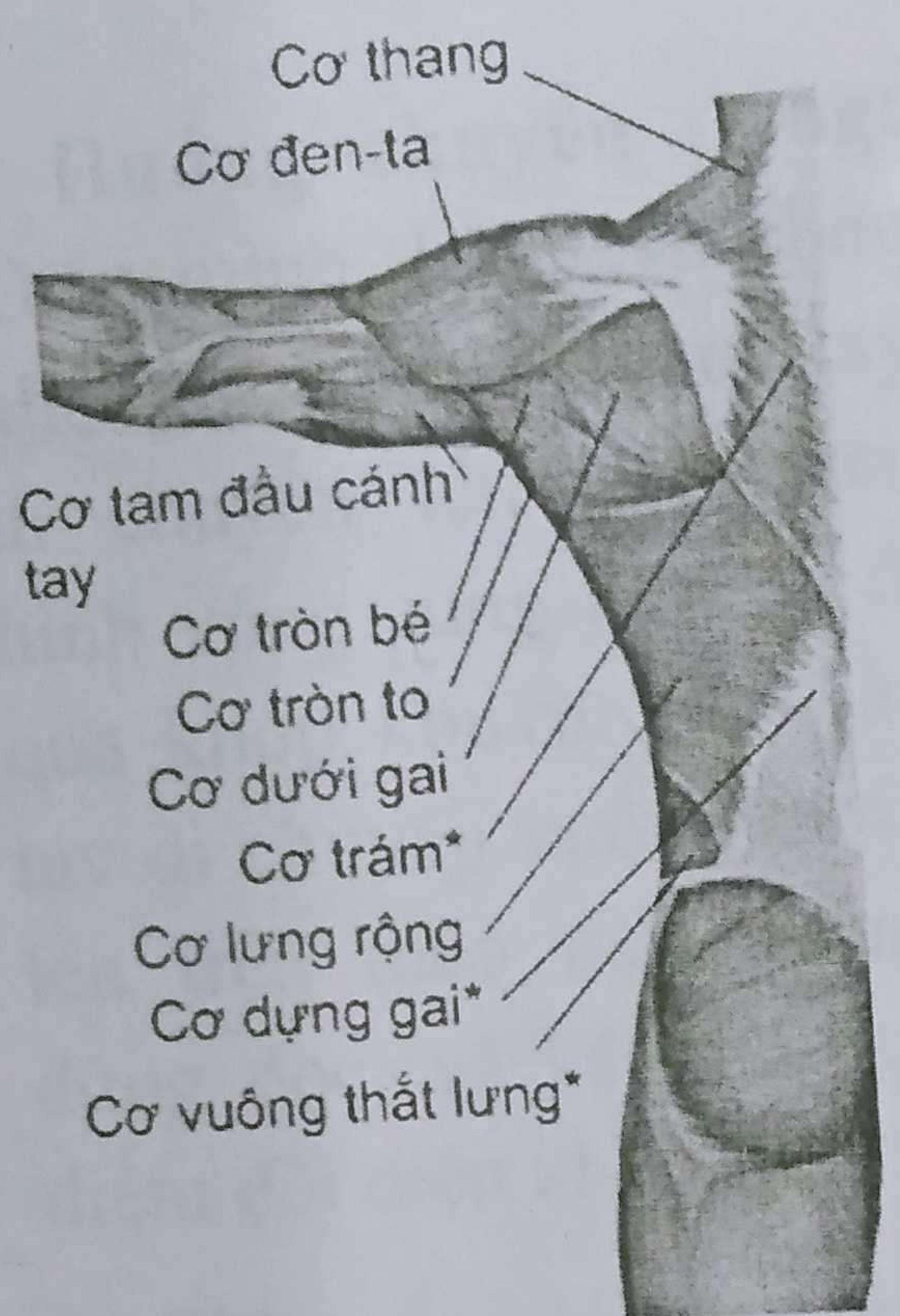
Tác dụng với hệ cơ:

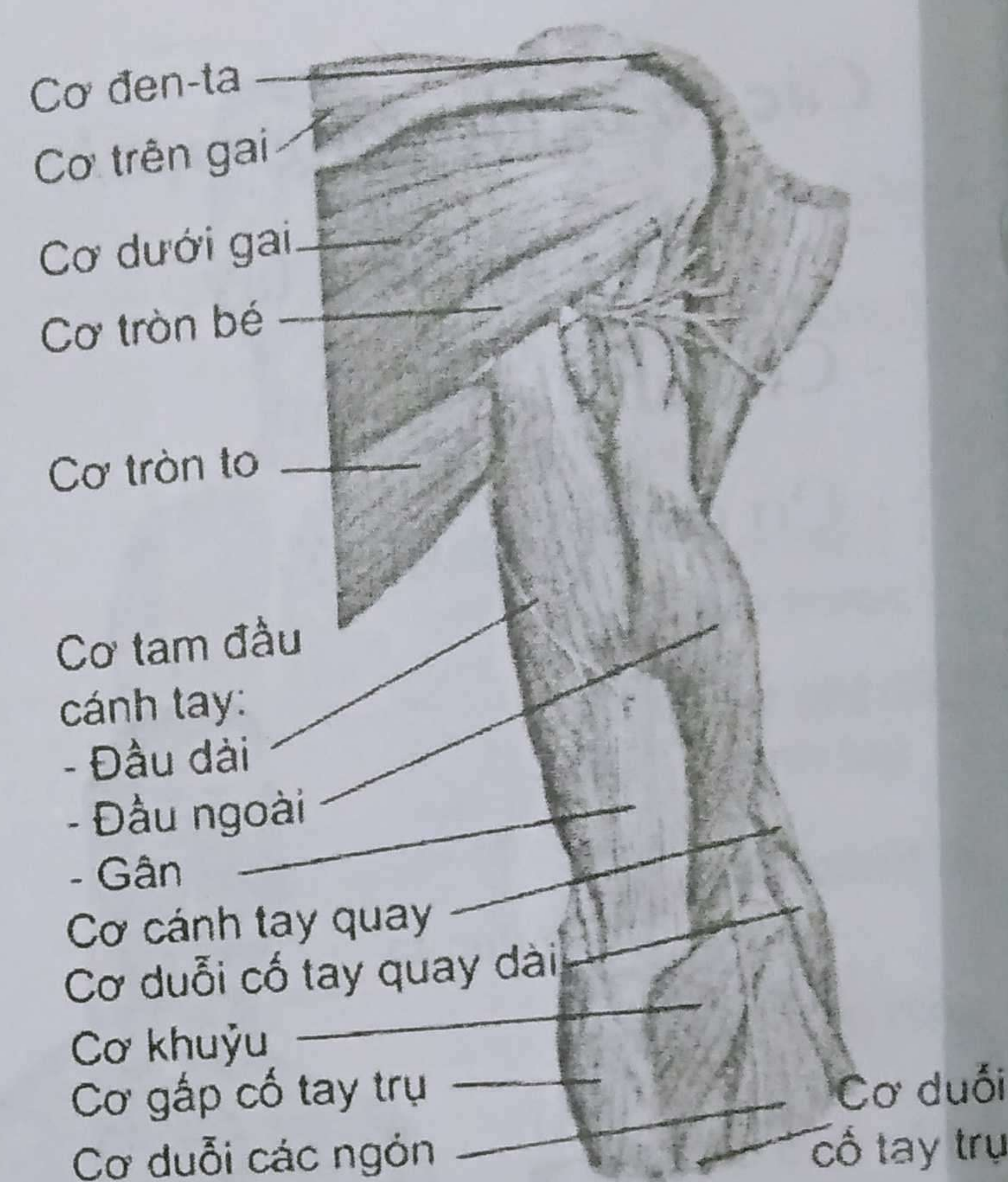
- Động tác huy động sự tham gia chủ yếu của cơ cánh tay quay và ở mức độ ít hơn là cơ nhị đầu cánh tay.

Các cơ bị tác động mạnh:

- Cơ nhị đầu cánh tay.
- Cơ cánh tay trước.
- Cơ cánh tay quay.







Tác dụng trị liệu:

- Có hiệu quả trong điều trị tất cả các dạng rối loạn thần kinh vận mạch (vasoneurosis), bệnh thần kinh chức năng tim (cardioneurosis).

- Phòng các bệnh về tuyến vú (mastopathy).

- Có tác dụng tốt với viêm túi mật.

Những lỗi thường gặp:

- Gập thân.

- Nâng cánh tay.

- Rời khuỷu tay khỏi thân.

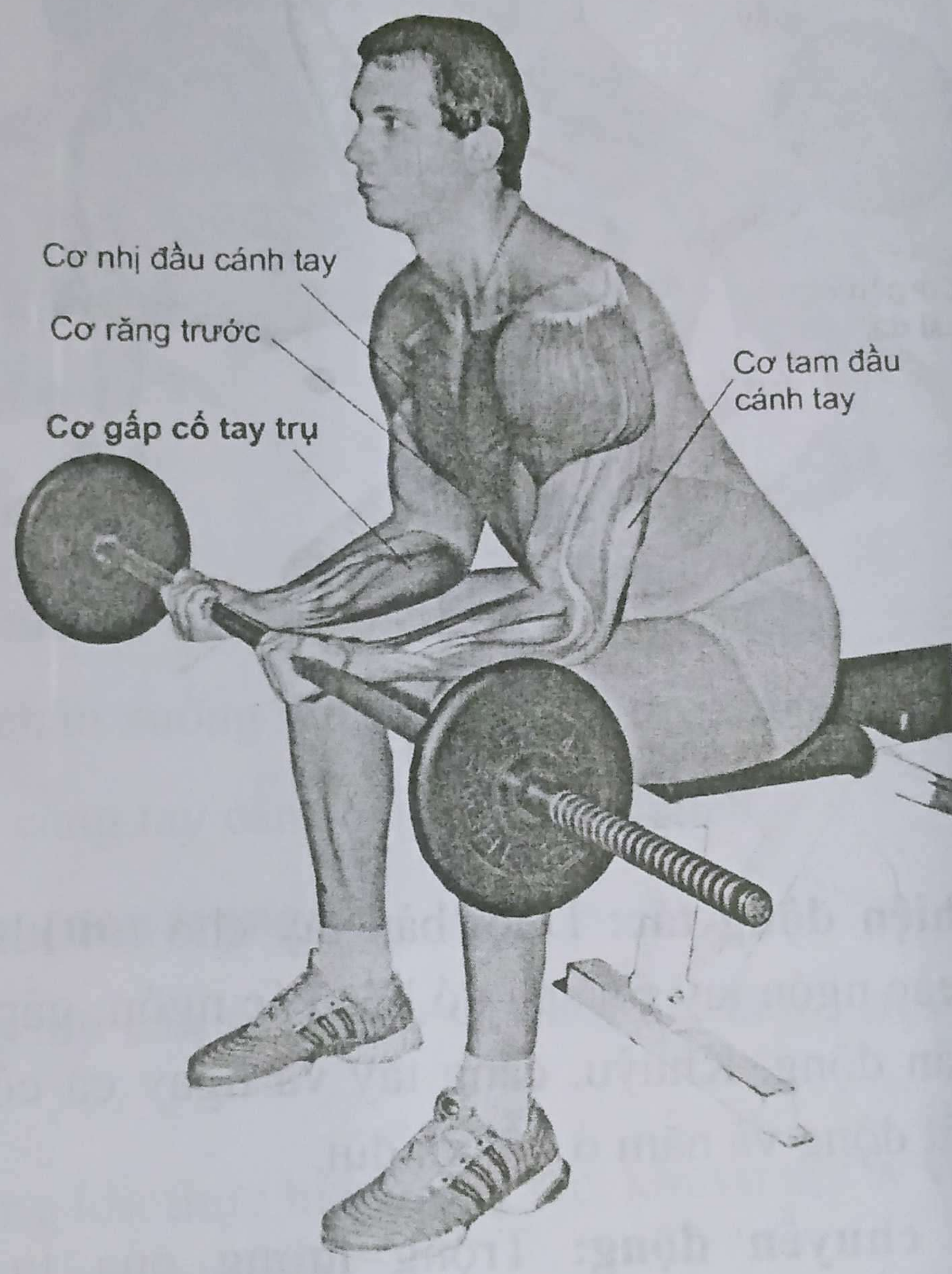
- "Buông tạ" khi quay về tư thế chuẩn bị (không khống chế).

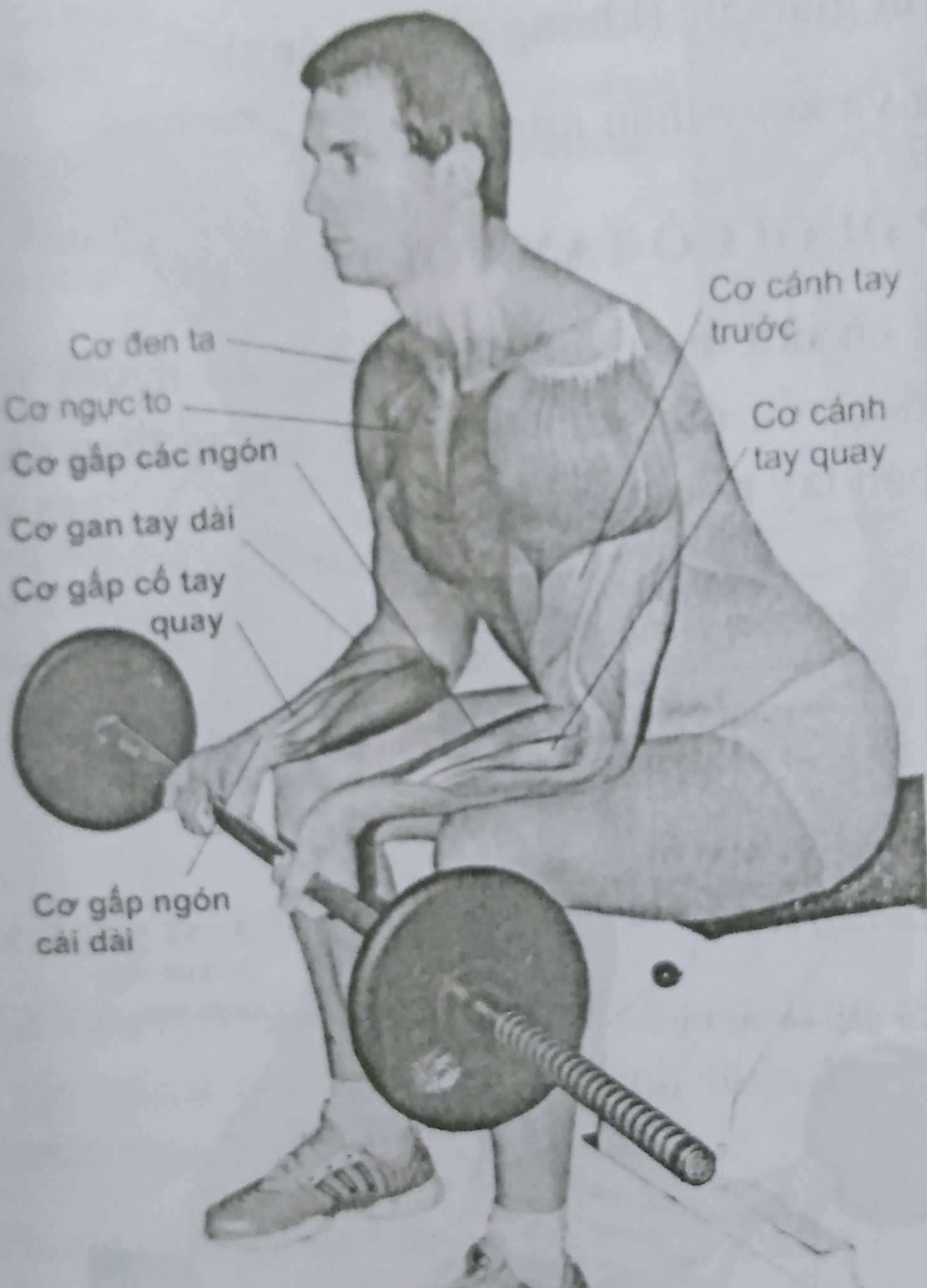
- Nâng tạ giật cục (không nhịp nhàng).

- Lắc lư và xoay thân mình.

5. GẬP DUỖI CỔ TAY VỚI TẠ ĐÒN

Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên ghế, đổ người ra trước. Cẳng tay đặt trên đùi, bàn tay nắm đòn tạ theo cách nắm ngửa đưa bàn tay ra ngoài khớp gối.



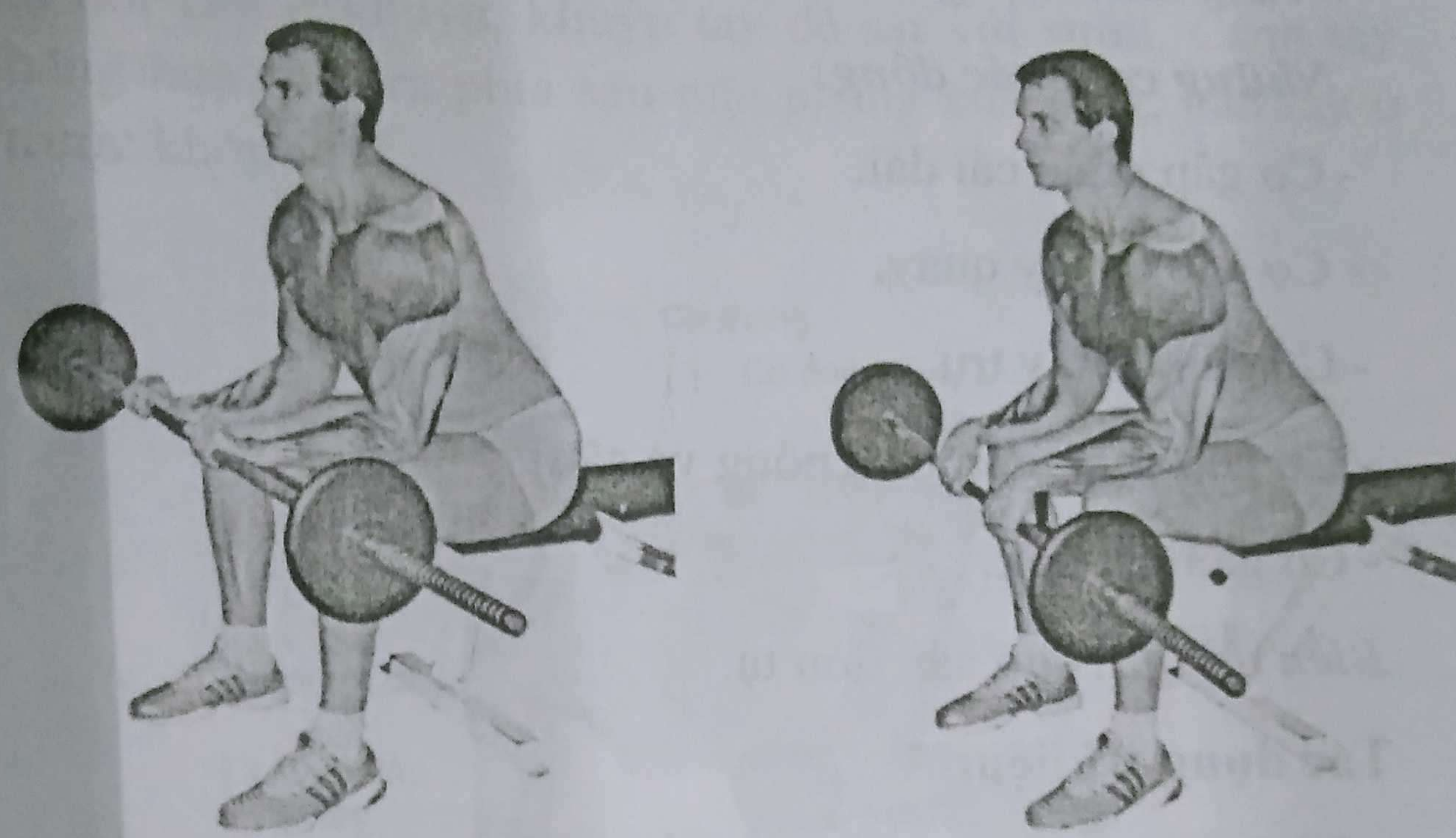


Thực hiện động tác: Duỗi bàn tay cho tới khi đòn tạ nằm trên các ngón tay rồi sau đó kéo các ngón, gấp bàn tay hết tầm vận động. Khuỷu, cẳng tay và ngay cả cổ tay lúc này vẫn bất động và nằm ở gối và đùi.

Hướng chuyển động: Trọng lượng của tạ đòn di chuyển xuống dưới song song với xương chày từ khớp gối

về phía bàn chân. Ở pha cuối cùng của động tác, cổ tay cần được gấp tối đa về phía thân mình.

Khi duỗi cổ tay thực hiện hít vào, khi gấp thực hiện thở ra.



Yêu cầu về tư thế:

- Tỳ chân xuống sàn, còn khuỷu tay xuống chân.

- Hai cẳng tay cần song song với nhau.

Điểm quan trọng:

- Bàn tay cần phải gấp và duỗi hết tầm vận động (hoàn toàn).

- Trong khi thực hiện động tác, khuỷu tay tỳ vào đùi còn cẳng tay nằm trên gối.

Tác dụng với hệ cơ:

- Những cơ gấp cổ tay và các ngón tay tham gia chủ yếu vào động tác.
- Tăng khối lượng các cơ cẳng tay.

Những cơ bị tác động:

- Cơ gấp ngón cái dài.
- Cơ gấp cổ tay quay.
- Cơ gấp cổ tay trụ.
- Cơ gấp các ngón tay (nông và sâu).
- Cơ gan tay dài..

Biến dạng: Nắm sấp đòn tạ.

Tác dụng trị liệu:

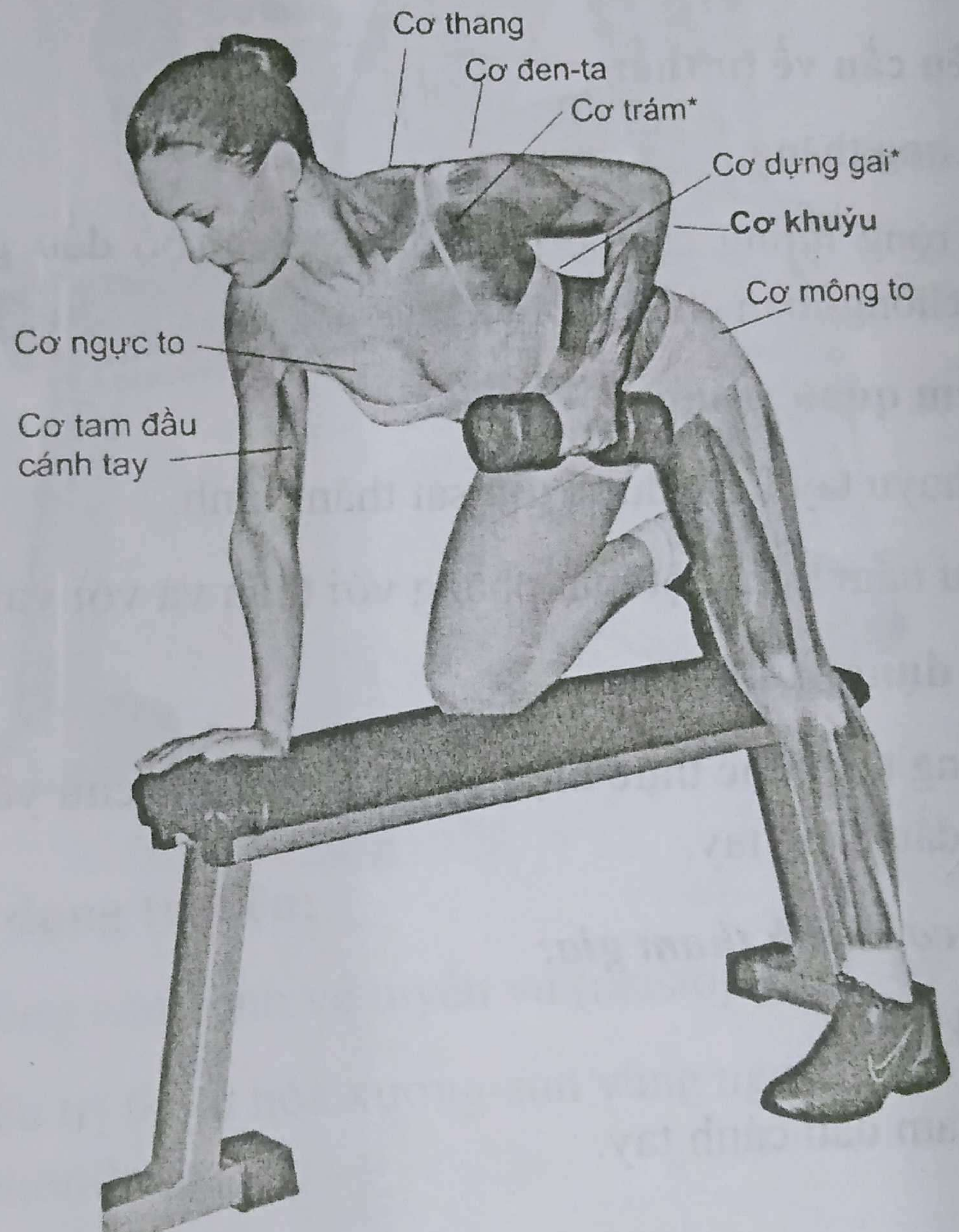
- Có lẽ đây là bài tập duy nhất mà các tác dụng trị liệu không được xác định bởi sự cô lập hoạt động của cơ, nhưng hoạt động chủ động như vậy sẽ kích thích hàng loạt những điểm có hoạt tính sinh học quan trọng nằm trong khu vực cổ tay, trong đó có hiệu ứng thích ứng về hoạt động của tim, phổi, ruột cũng như nhu cầu tình dục.

Những lỗi thường gặp:

- Thực hiện động tác quá nhanh.
- Đung đưa thân.
- Nhấc cẳng tay khỏi đùi.

6. DUỖI CHÉO TAY

Tư thế chuẩn bị: Chống một tay và gối cùng bên lên ghế băng, lưng gần như nằm ngang. Đầu gối chống vuông góc với hông, còn tay chống thẳng dưới vai. Tay tự do cầm tạ đôi gấp ở khuỷu, khuỷu tay để sát với sườn. Cánh tay bằng hoặc hơi ra phía sau mặt phẳng của lưng, bàn tay ở trước khớp vai.



Thực hiện động tác: Đưa tạ đôi ra sau thẳng tay bằng cách duỗi khớp khuỷu hoàn toàn trong khi vẫn giữ nguyên tư thế của cánh tay. Điểm cuối của chuyển động là song song với sàn. Cơ thể bất động.

Hướng chuyển động: Tạ di chuyển theo hình vòng cung từ cánh tay đến đùi với tâm là khớp khuỷu.

Khi đưa cẳng tay ra sau thực hiện thở ra, quay trở về tư thế ban đầu thì hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Lưng thẳng.

- Trọng lượng cơ thể phải được phân bố đều giữa các điểm chống- bàn chân, gối và tay.

Điểm quan trọng:

- Khuỷu tay luôn được giữ sát thân mình.

- Vai nằm trên một mặt phẳng với thân và với vai kia.

Tác dụng với hệ cơ:

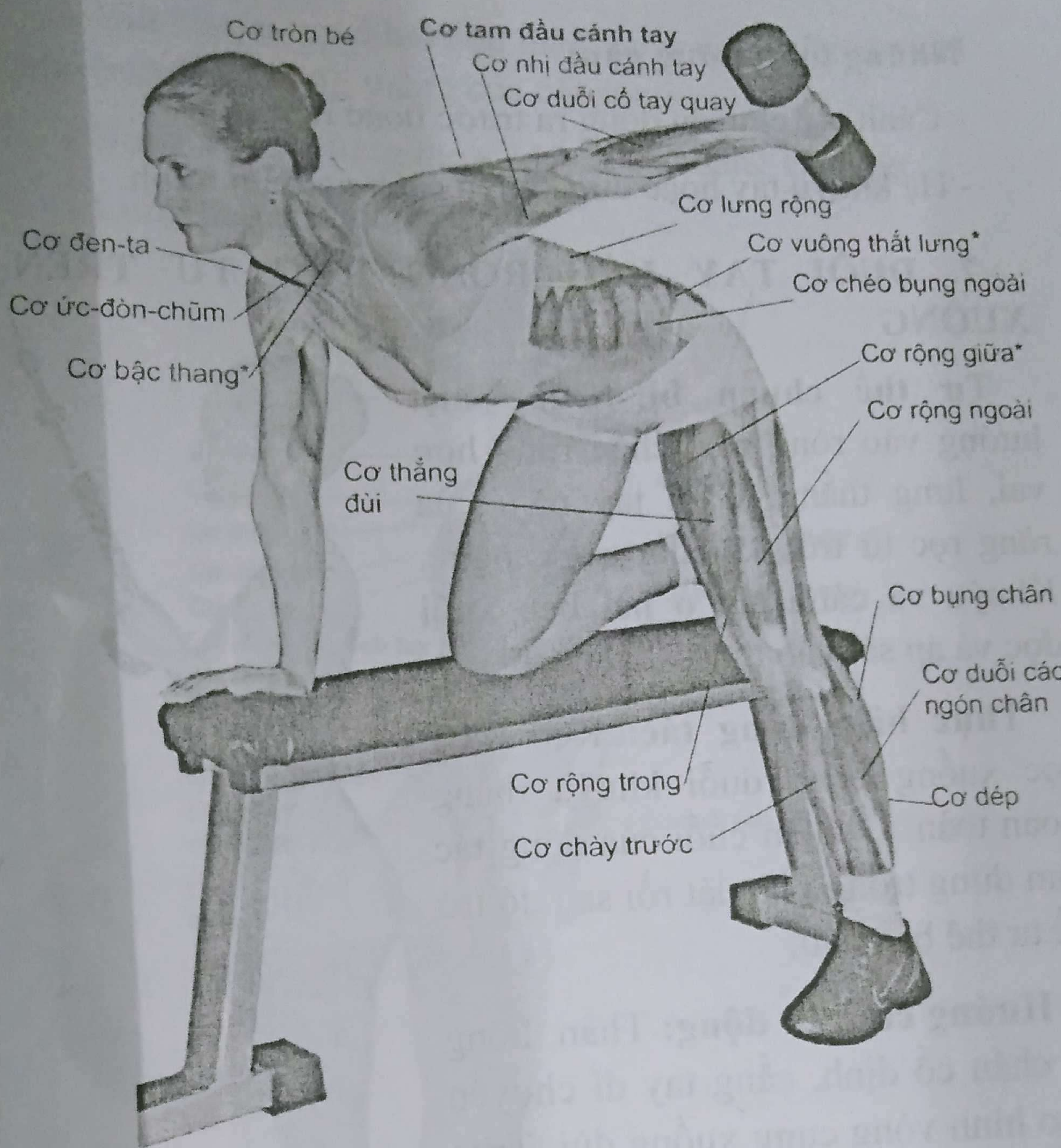
- Động tác được thực hiện với sự tham gia chủ yếu bởi cơ tam đầu cánh tay.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ khuỷu.

- Cơ tam đầu cánh tay.





Tác dụng trị liệu:

- Phòng các bệnh về tuyến vú (mastopathy).

- Điều trị thoái hóa xương-sụn vùng ngực (osteochondrosis).

Những lỗi thường gặp:

- Cánh tay chuyển động ra trước hoặc ra sau.
- Hạ khuỷu tay hoặc đưa khuỷu cách xa thân mình.

7. DUỖI TAY KÉO RÒNG RỌC TỪ TRÊN XUỐNG



Tư thế chuẩn bị: Đứng mặt hướng vào ròng rọc, chân rộng hơn vai, lưng thẳng. Cầm tay nắm của ròng rọc từ trên khoảng trước ngực. Khuỷu và cánh tay ở hai bên xuôi dọc và áp sát vào thân.

Thực hiện động tác: Kéo ròng rọc xuống bằng duỗi khuỷu thẳng hoàn toàn. Ở điểm cuối của động tác tạm dừng trong giây lát rồi sau đó trở về tư thế ban đầu.

Hướng chuyển động: Thân, hông và chân cố định, cẳng tay di chuyển theo hình vòng cung xuống đùi. Trục quay đi qua khớp khuỷu.

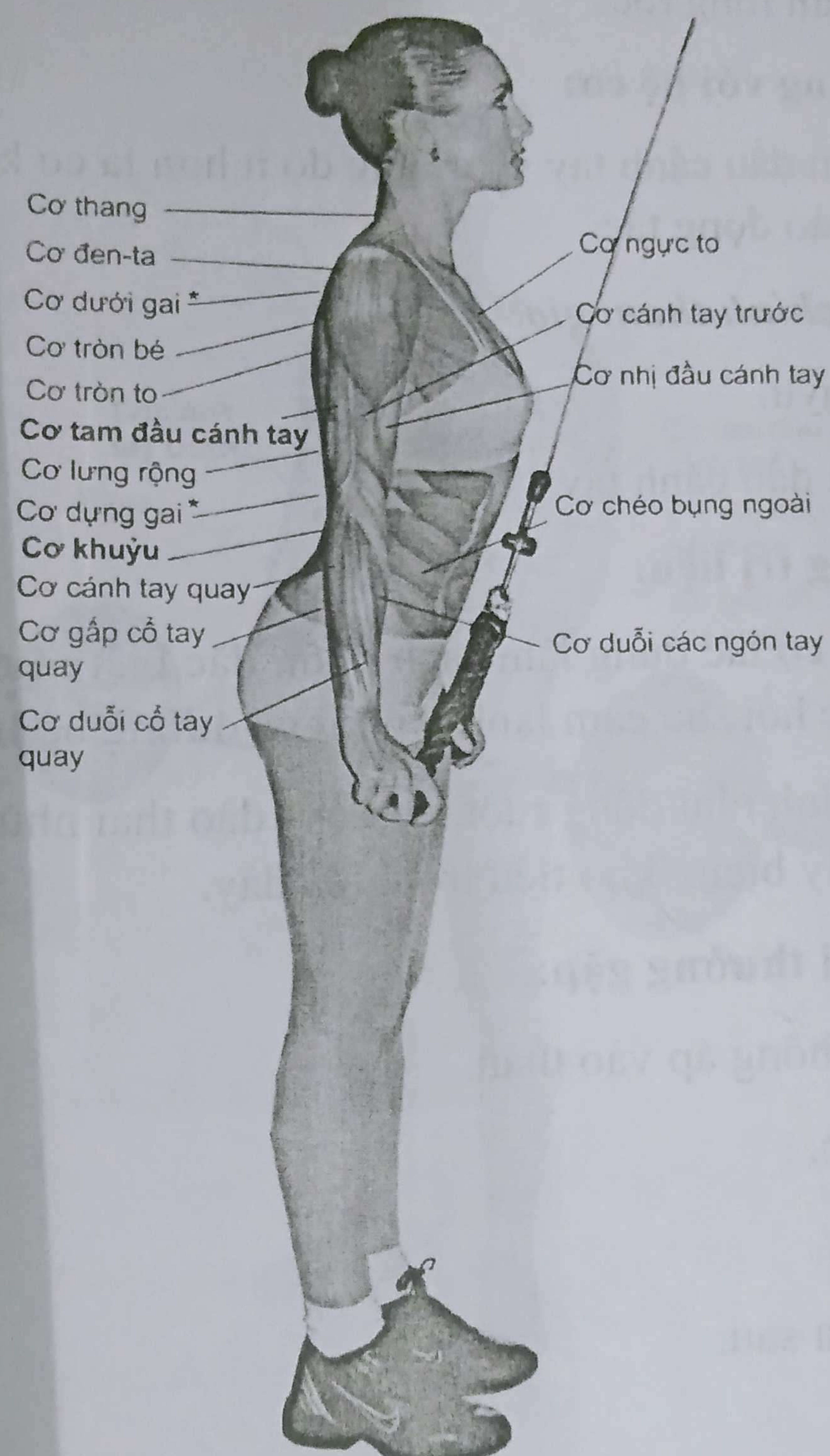
Duỗi khuỷu thực hiện thở ra, gấp thực hiện hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Giữ khuỷu tay ở hai bên thân, hơi ra sau một chút để phù hợp với đường thẳng của cột sống.

- Bụng và thắt lưng được khống chế bằng căng cơ.

- Lưng thẳng, vai thấp.



Điểm quan trọng:

- Trong quá trình thực hiện động tác, toàn bộ cơ thể hoàn toàn bất động.

- Cột sống cần phải song song với mặt phẳng quỹ đạo của tay nắm ròng rọc.

Tác dụng với hệ cơ:

- Cơ tam đầu cánh tay và ở mức độ ít hơn là cơ khuỷu tham gia vào động tác.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ khuỷu.

- Cơ tam đầu cánh tay.

Tác dụng trị liệu:

- Bài tập có tác dụng làm sạch phổi, đặc biệt rõ rệt trong thời kỳ phục hồi sau cảm lạnh ở phổi và đường hô hấp trên.

- Điều chỉnh nhu động ruột, dạ dày- đào thải những thực phẩm gây đầy bụng, khó tiêu trong dạ dày.

Những lỗi thường gặp:

- Khuỷu không áp vào thân.

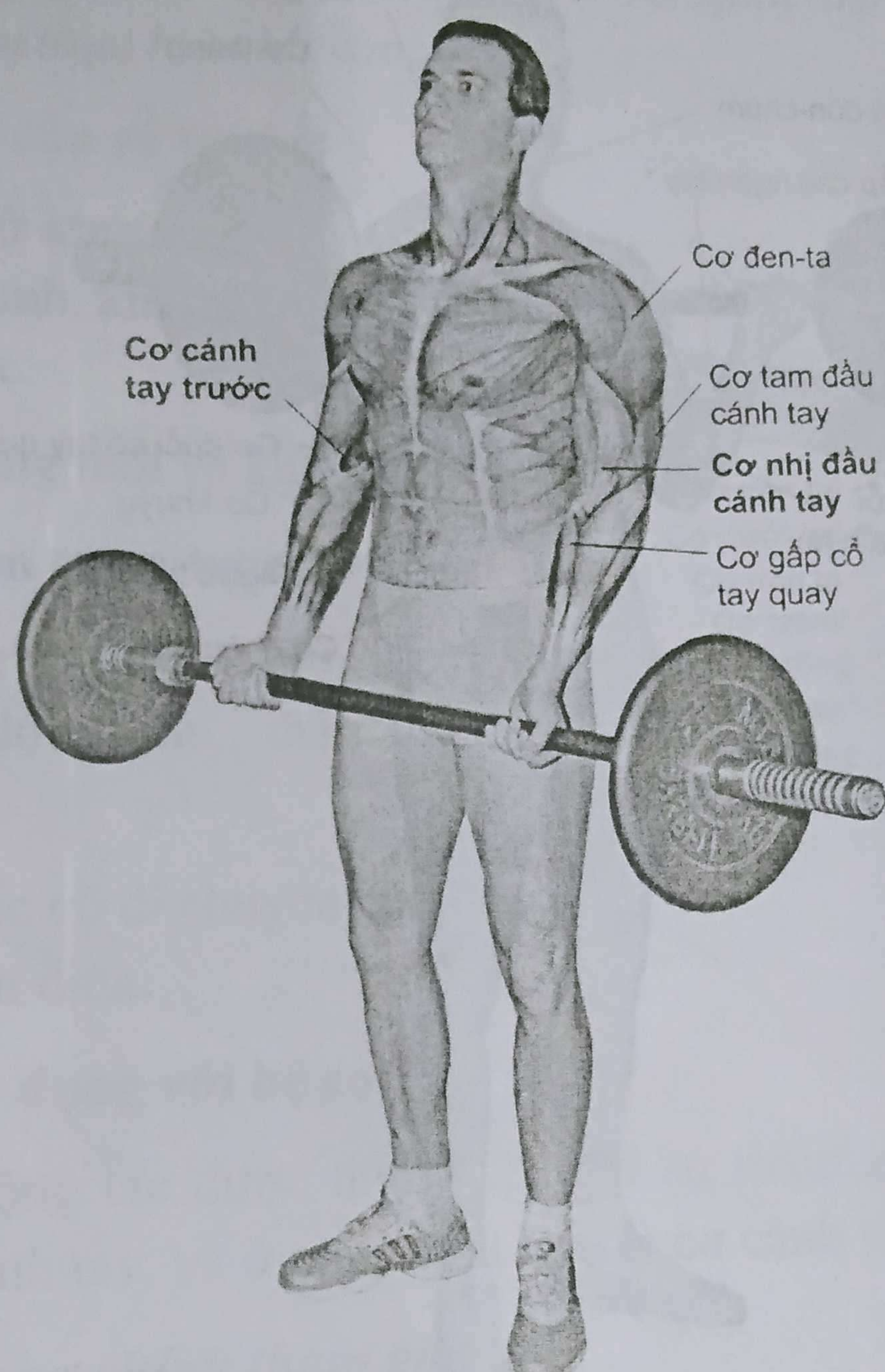
- Lưng gập.

- Nâng vai.

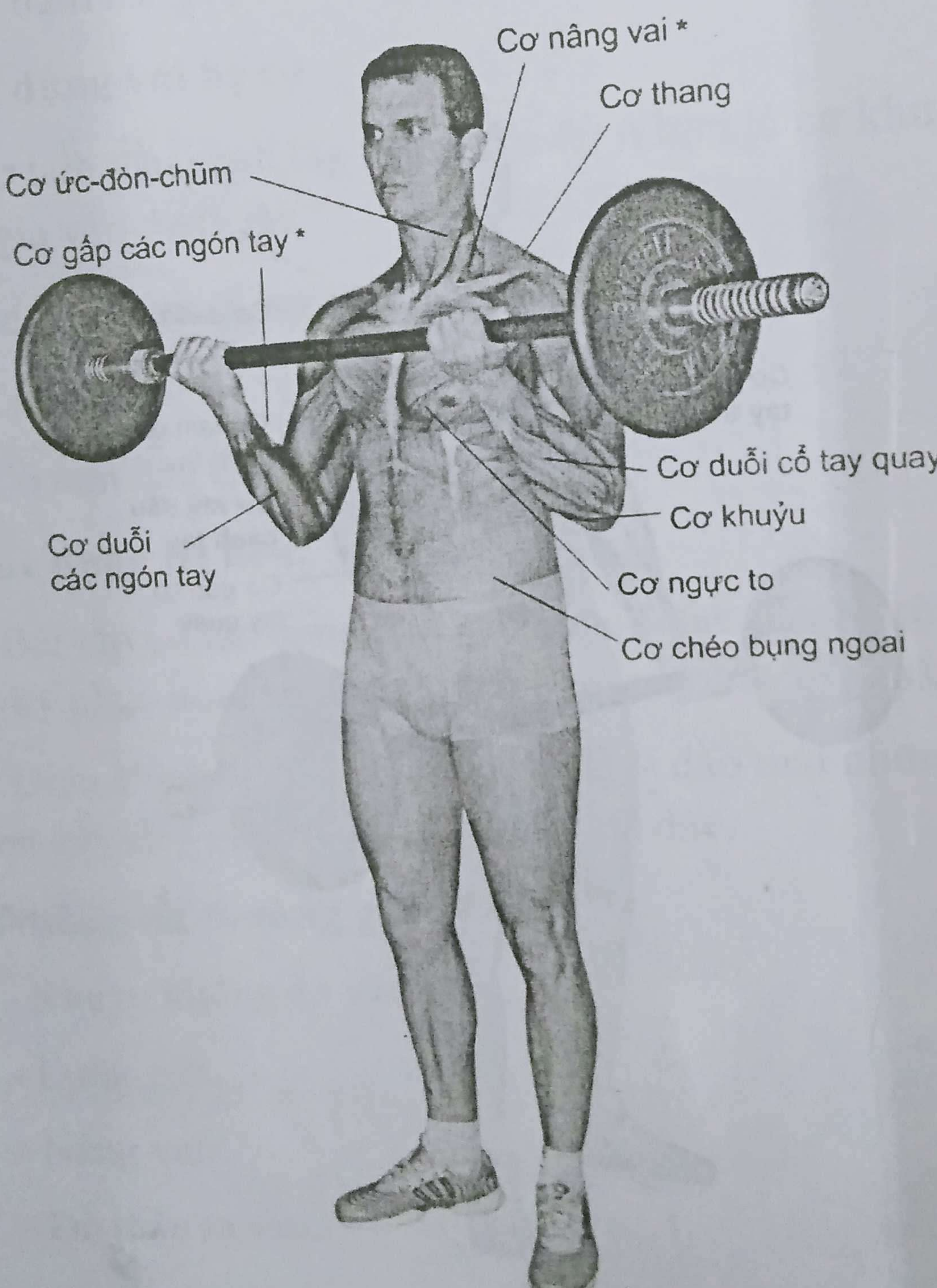
- Đổ thân ra sau.

8. GẤP KHUỶU VỚI TẠ ĐÒN

Tư thế chuẩn bị: Nắm ngửa đòn tạ (lòng bàn tay hướng ra trước), khoảng cách rộng hơn vai. Giữ thân thẳng, gối hơi gấp và thắt lưng hơi ưỡn. Bụng thót, nâng cằm, mắt nhìn ra trước.



Thực hiện động tác: Nâng tạ bằng cách gấp khuỷu, khuỷu tay luôn áp sát hai bên thân mình. Động tác kết thúc khi gấp hết khuỷu lúc đó lòng bàn tay hướng ra sau. Quay về tư thế ban đầu bằng duỗi từ từ khớp khuỷu và khống chế động tác.



Biến dạng: Sử dụng đòn tạ hình chữ W để giảm tải ở cổ tay.

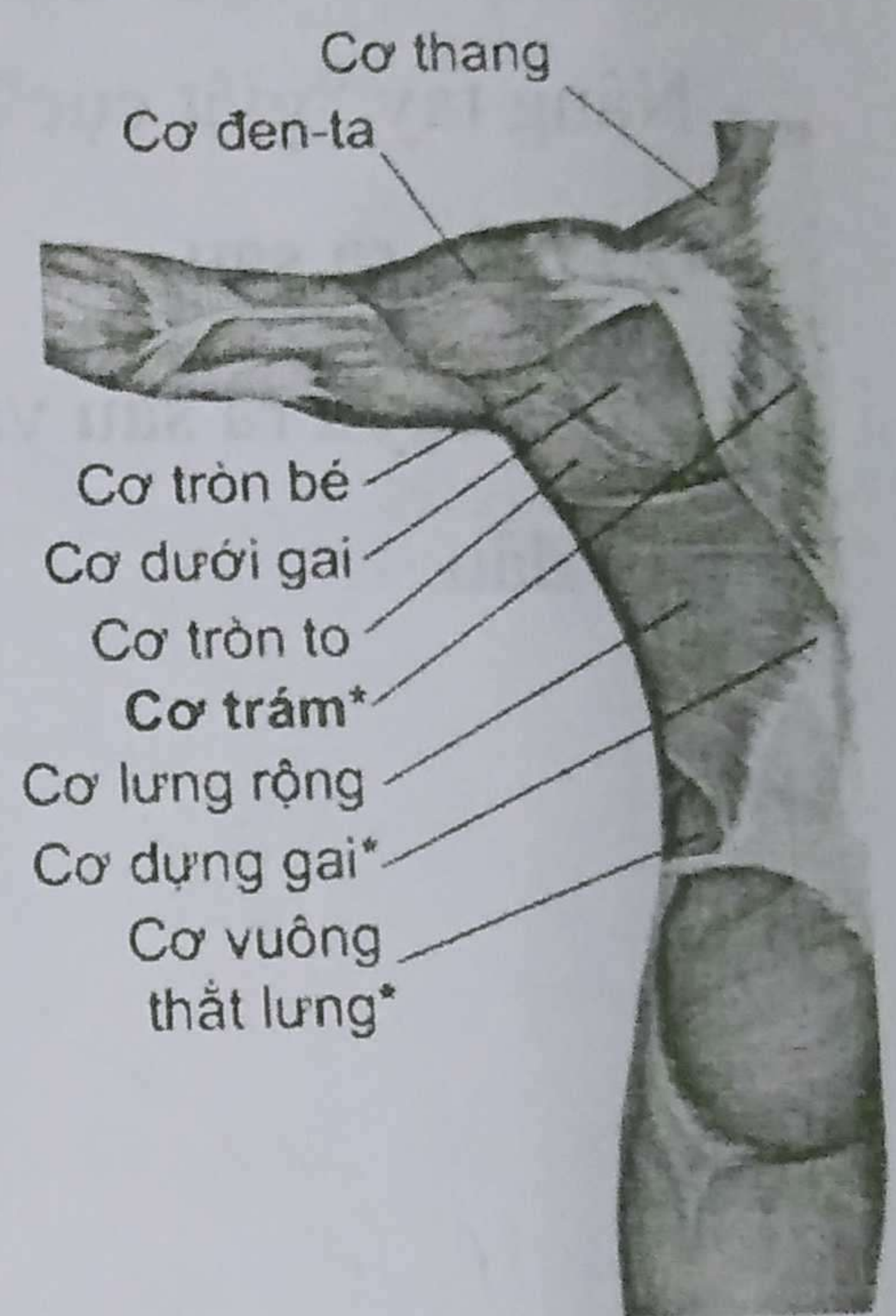
Hướng chuyển động: Cẳng tay nắm đòn tạ di chuyển hình vòng cung với trục đi qua khớp khuỷu. Hông, chân và thân mình không di chuyển.

Khi gấp cẳng tay thực hiện thở ra, quay trở về tư thế ban đầu thực hiện hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Giữ khuỷu cố định ở hai bên thân mình, không đưa ra sau hoặc ra trước.

- Bụng thót và khống chế.



Điểm quan trọng:

- Trong suốt thời gian thực hiện động tác, thân luôn bất động.

- Tốc độ di chuyển của tạ đòn luôn ổn định.

Tác dụng với hệ cơ:

- Động tác được thực hiện với sự tham gia của cơ nhị đầu cánh tay, và ở mức độ ít hơn là cơ cánh tay quay.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ cánh tay quay.

- Cơ nhị đầu cánh tay.

Tác dụng trị liệu:

- Bài tập làm tăng áp lực khoang ngực, loại bỏ sự ứ đọng trong phổi, làm tăng dung tích sống, bình thường hóa các chỉ số hoạt động của tim.

- Điều trị bệnh huyết áp cao, bệnh loạn nhịp tim.

Những lỗi thường gặp:

- Nâng tay "giật cục".

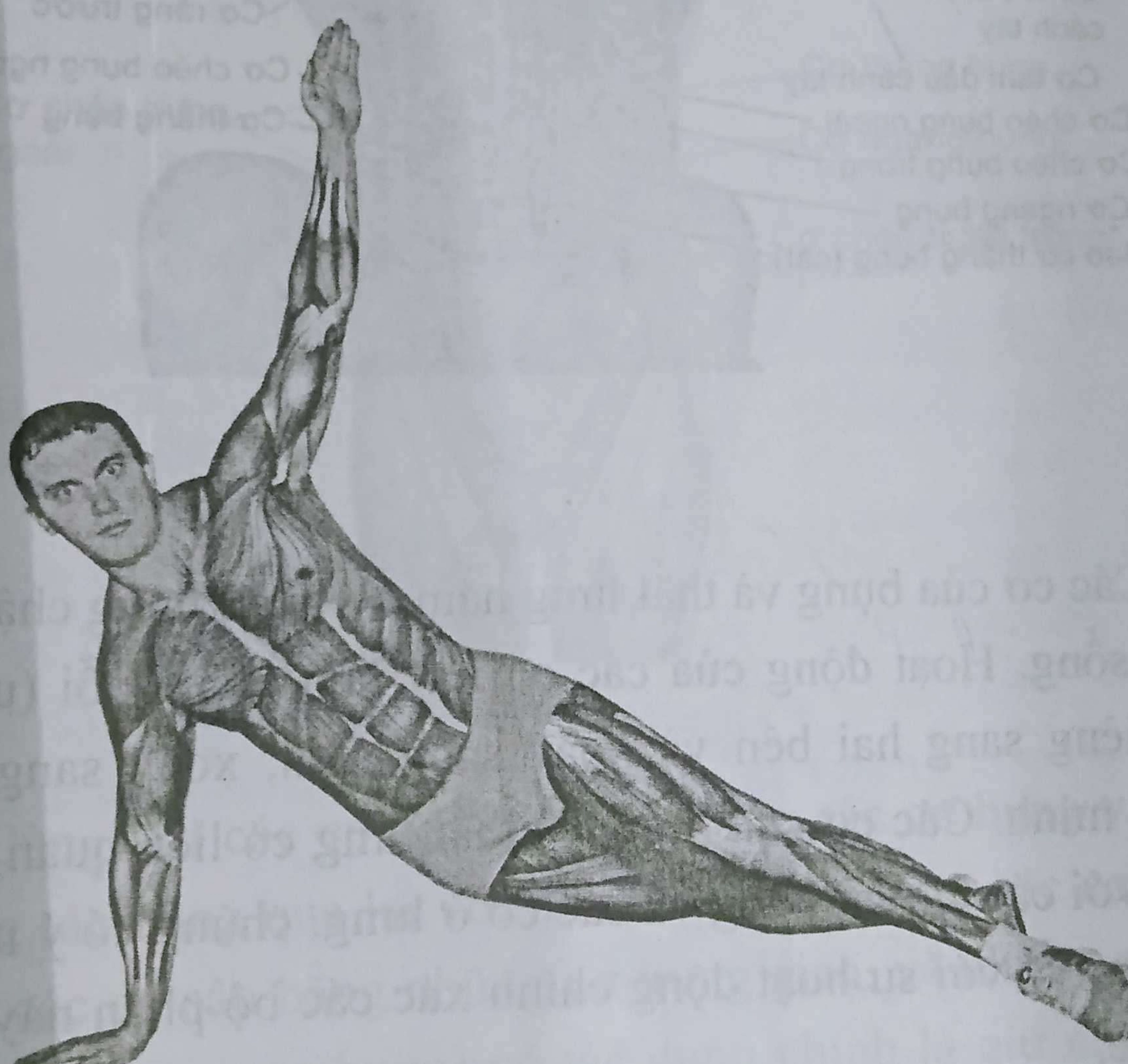
- Đổ thân ra sau.

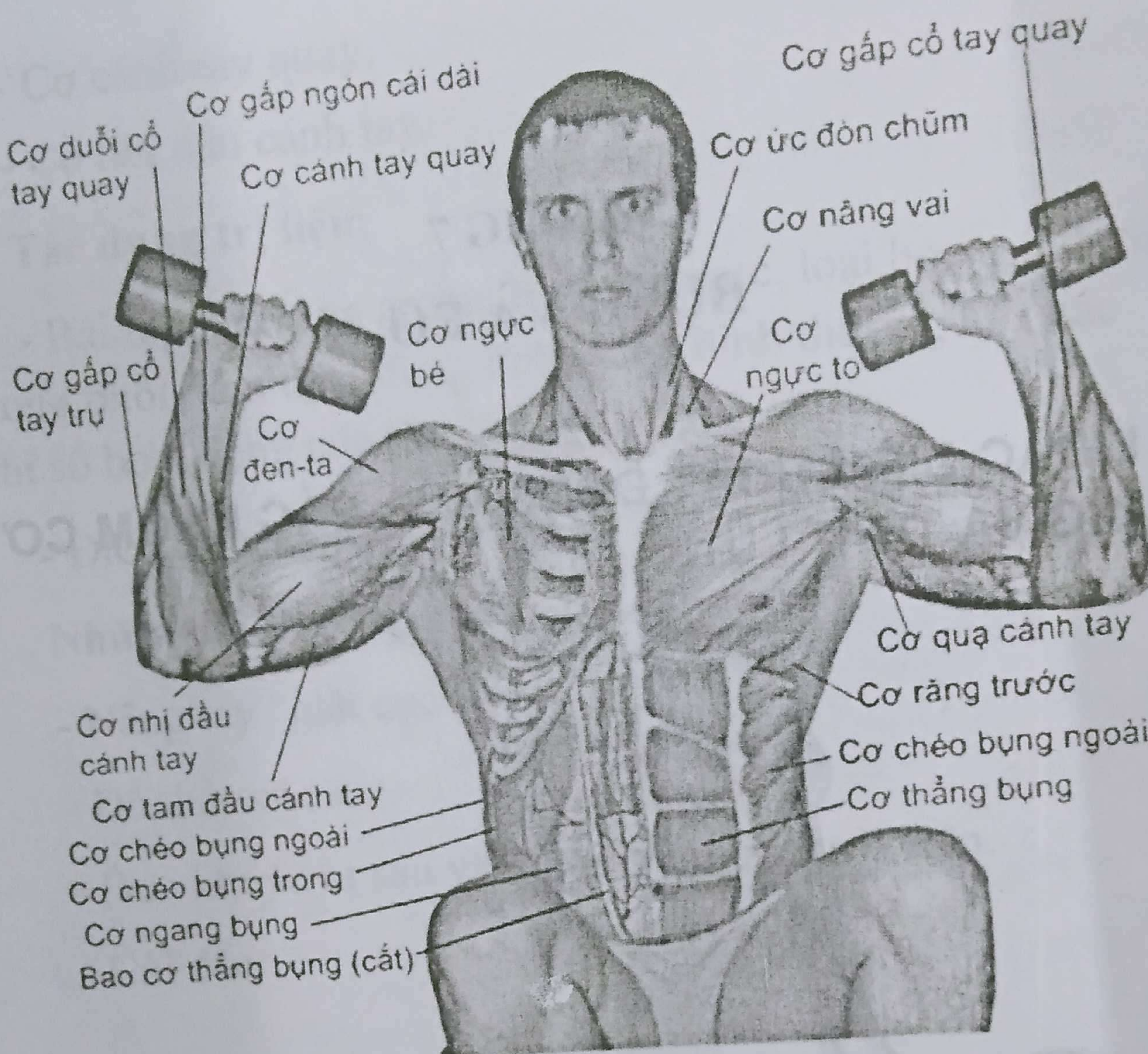
- Đưa khuỷu ra sau vào thời điểm tạ đòn ở trên.

- Cúi đầu.

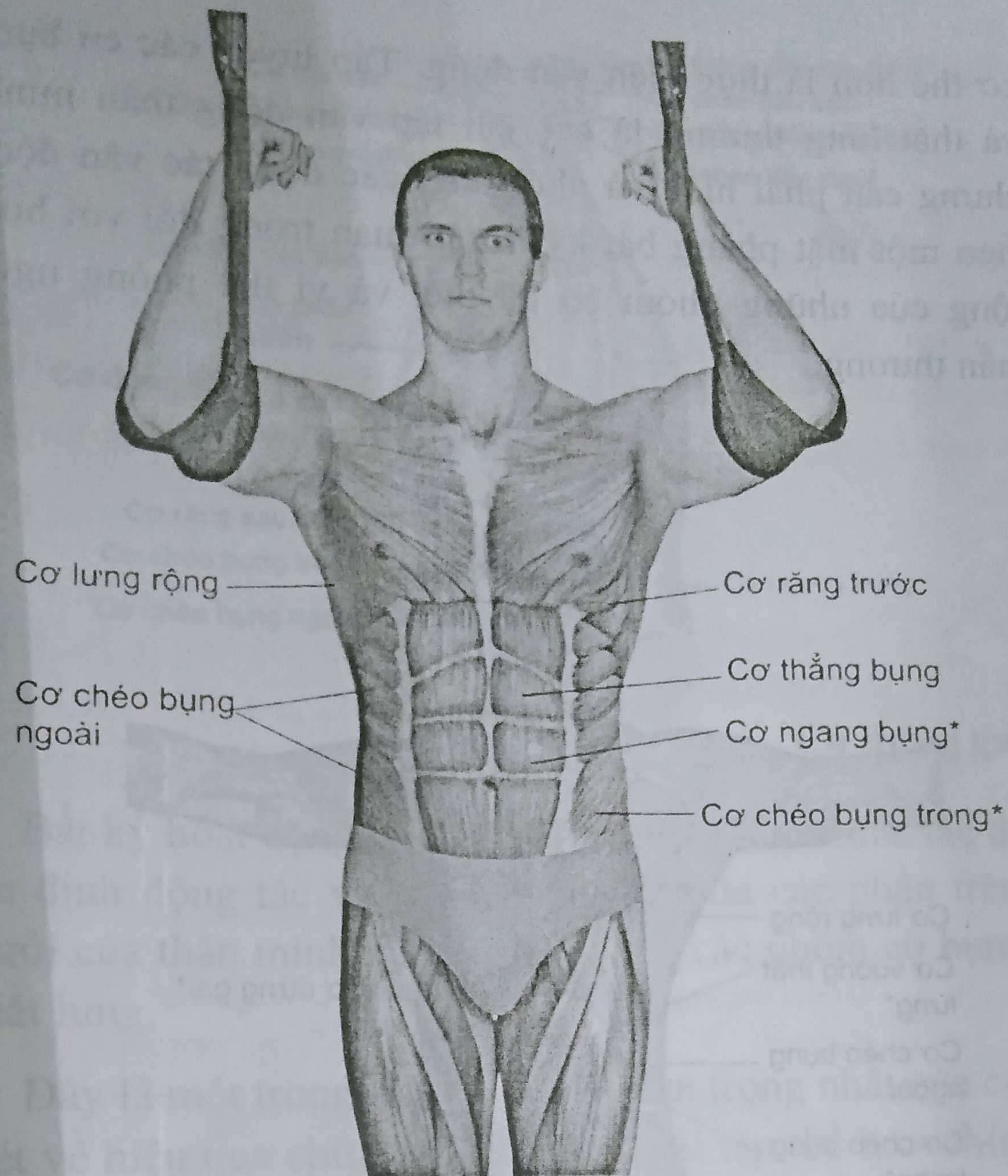
CHƯƠNG 7
BỤNG VÀ EO

I. ĐẶC ĐIỂM HOẠT ĐỘNG CỦA CÁC NHÓM CƠ BỤNG VÀ THẮT LƯNG



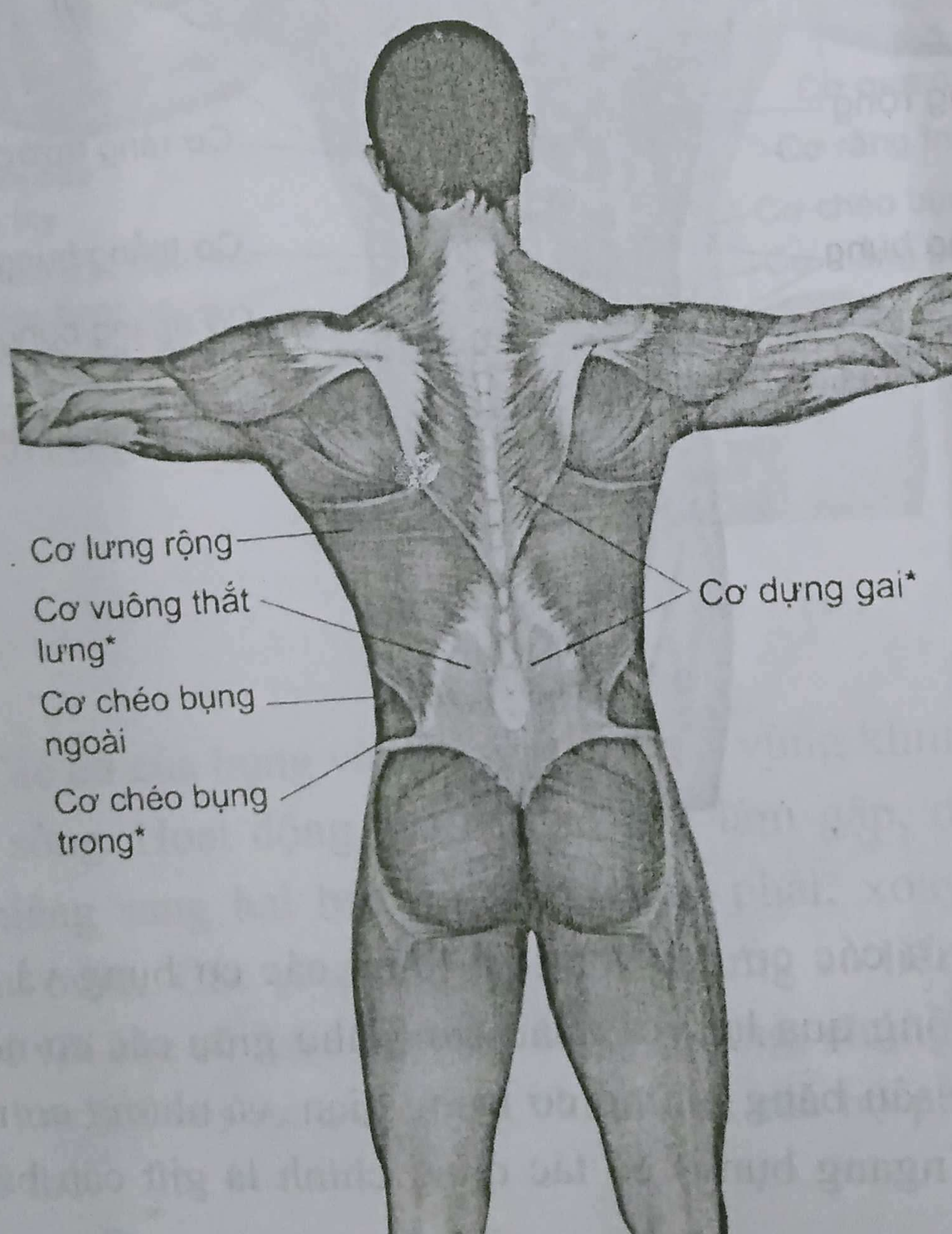


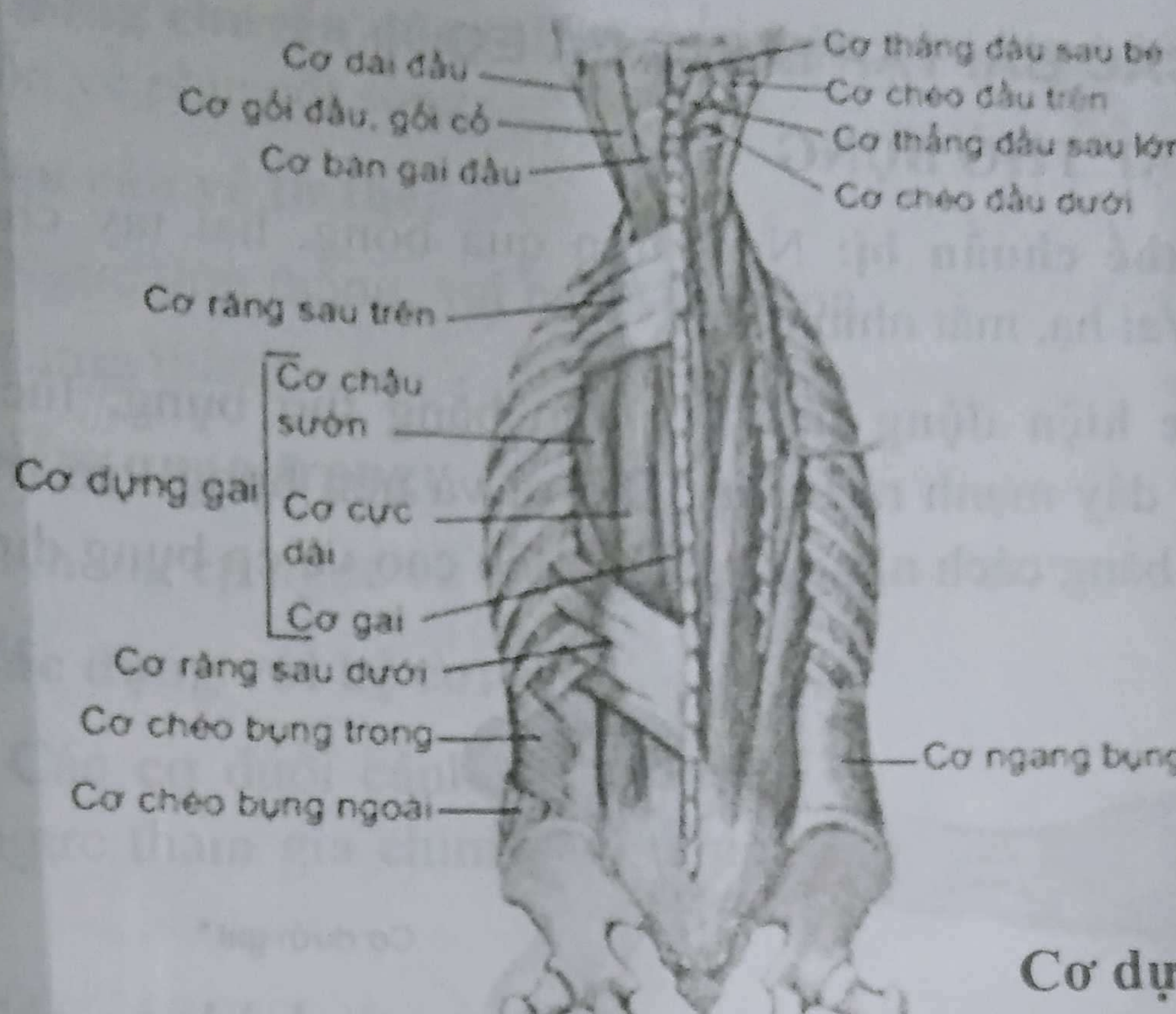
Các cơ của bụng và thắt lưng nằm ở vùng khung chậu và cột sống. Hoạt động của các cơ này làm gập, duỗi (ưỡn), nghiêng sang hai bên và xoay sang phải, xoay sang trái thân mình. Các cơ của bụng và thắt lưng có liên quan chặt chẽ với các cơ đai hông và các cơ ở lưng, chúng có ý nghĩa to lớn đối với sự hoạt động chính xác các bộ phận này của cơ thể.



Cùng với các cơ đai hông và lưng, các cơ bụng và thắt lưng tác động qua lại với nhau cũng như giữa các cơ nông với các cơ sâu bằng những cơ trung gian, và những cơ này (ví dụ, cơ ngang bụng) có tác dụng chính là giữ cân bằng

cơ thể hơn là thực hiện vận động. Tập luyện các cơ bụng và thắt lưng thường là các bài tập vận động thân mình, nhưng cần phải hiểu và nhớ rằng, các động tác vận động theo một mặt phẳng bất kỳ là rất quan trọng đối với hoạt động của những nhóm cơ cụ thể, và vì thế phòng ngừa chấn thương.





Cơ dựng gai

Bất kỳ hoạt động thể lực nào cũng đều cần đến tác động ổn định động tác và phân phối lực giữa các phần trên và dưới của thân mình và ngược lại của các nhóm cơ bụng và thắt lưng.

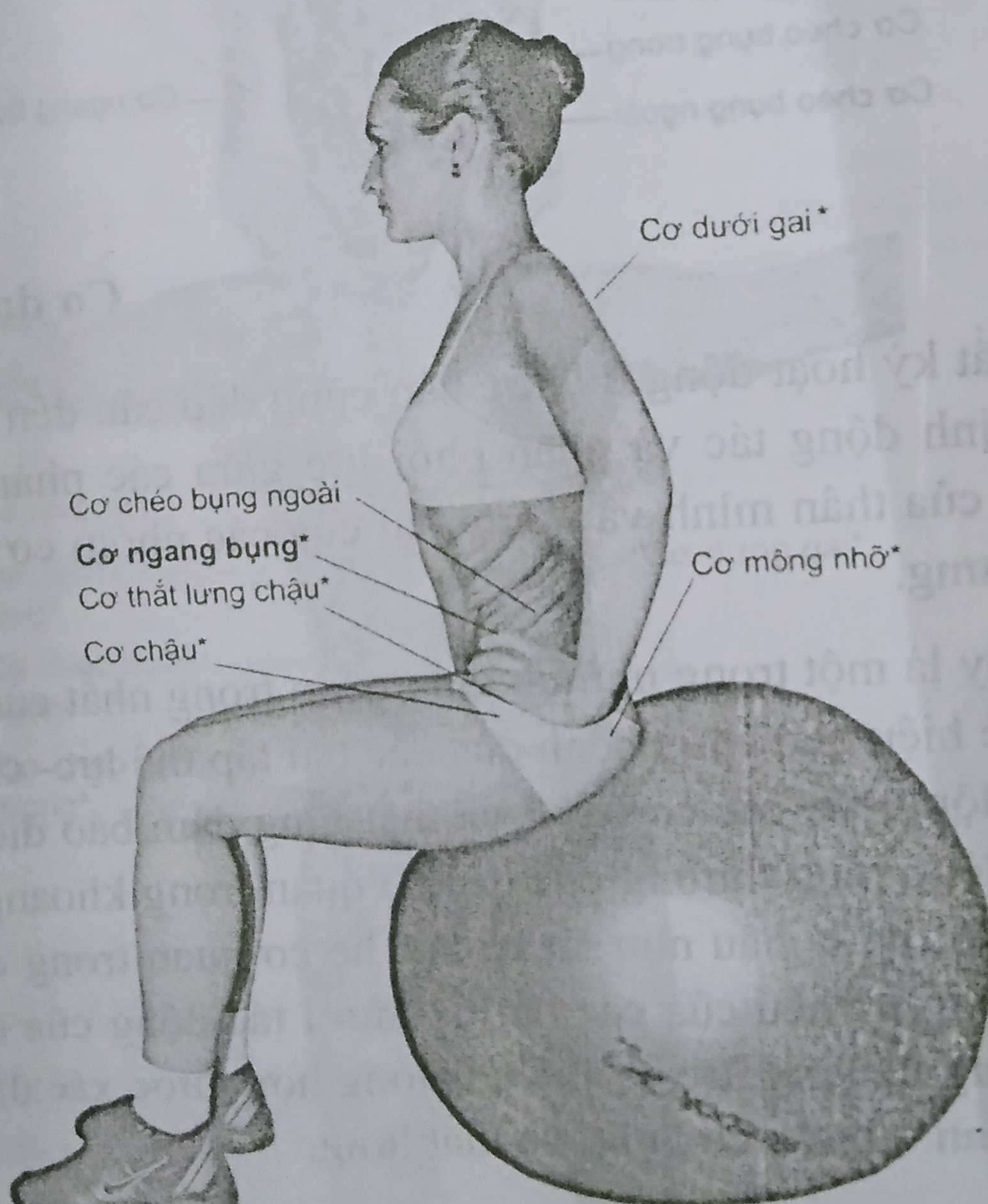
Đây là một trong những vùng quan trọng nhất của cơ thể xét về hiệu quả chữa bệnh của các bài tập thể lực- chính sự hoạt động của các cơ bụng và thắt lưng đảm bảo điều kiện hoạt động bình thường của các cơ quan trong khoang bụng và gián tiếp là hầu như tất cả các hệ cơ quan trong cơ thể. Tác dụng trị liệu của các bài tập dưới tác động của các cơ đai hông và lưng, trong nhiều trường hợp được xác định có liên quan với các cơ bụng và thắt lưng.

II. CÁC BÀI TẬP BỤNG VÀ EO

1. TẬP THỞ BỤNG

Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên quả bóng, hai tay chống hông. Vai hạ, mắt nhìn thẳng.

Thực hiện động tác: Hít vào bằng thở bụng, lúc đó bụng bị đẩy mạnh ra trước. Thở ra và nén bụng vào trong lên trên bằng cách nâng cơ hoành lên cao và ép bụng dưới.



Hướng chuyển động: Khi co mạnh các cơ bụng, áp lực sẽ dồn về phía cột sống.

Yêu cầu về tư thế:

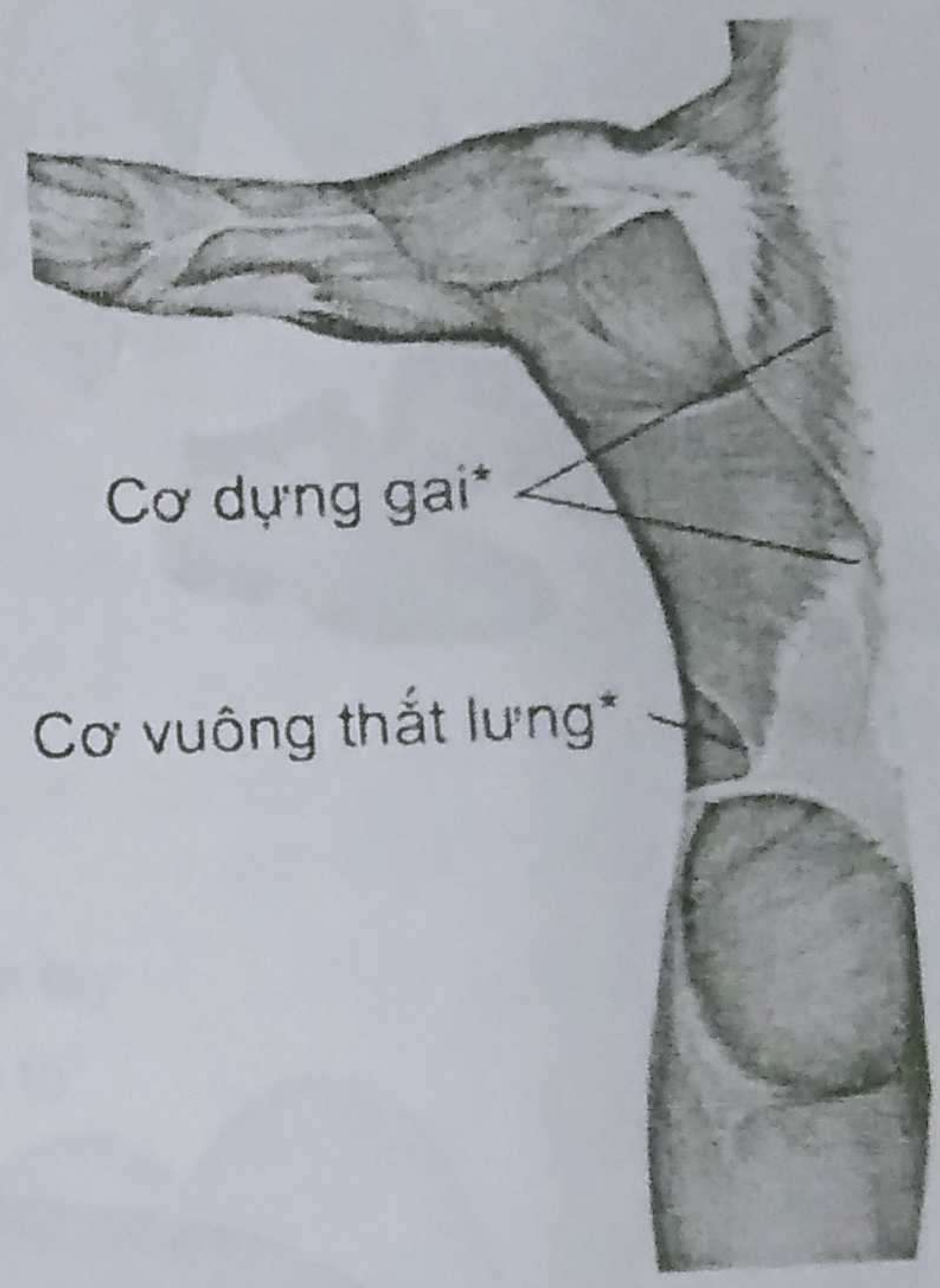
- Ngực ưỡn thẳng, vai hạ và thả lỏng.
- Lưng thẳng.

Điểm quan trọng:

- Không ép ngực và thở ngắt quãng.

Tác dụng với hệ cơ:

- Các cơ duỗi cánh tay và các cơ ngực tham gia chính vào động tác.



Các cơ chính tham gia:

- Cơ đen-ta.
- Cơ quạ cánh tay.
- Cơ ngực lớn.
- Cơ ngực bé.
- Cơ tam đầu cánh tay.

Tác dụng trị liệu:

- Ý nghĩa của tập thở bụng thông qua bài tập này khó có thể đánh giá hết được, đó là một trong những cơ chế phổ biến nhất mang đến lợi ích cho các bài tập thể lực: bao gồm hệ tim mạch, hệ tiết niệu sinh dục, hệ tiêu hóa và hệ thống thần kinh thực vật.

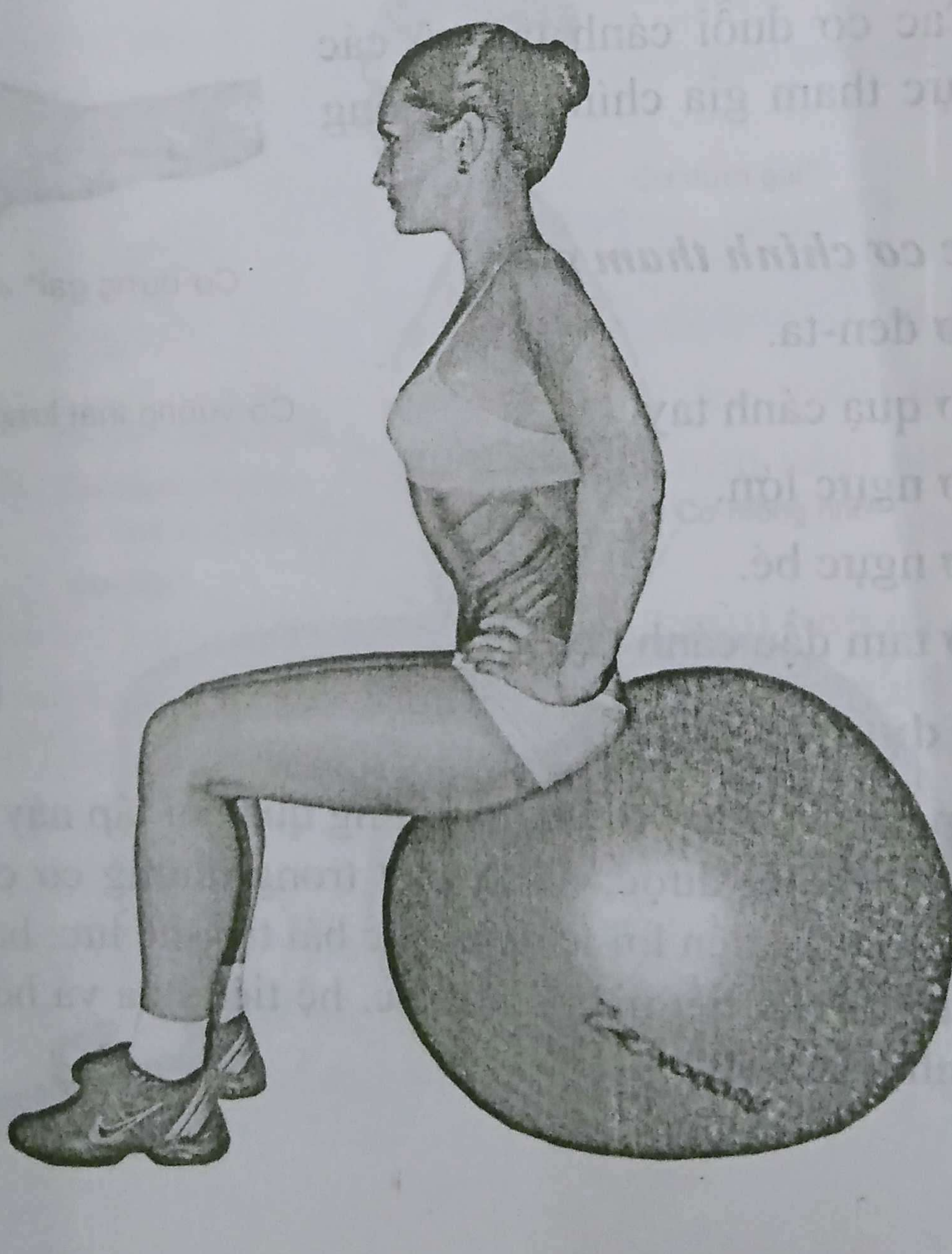
- Tác dụng chữa bệnh chính và trước tiên của bài tập này là tác dụng kích thích hệ thống thần kinh thực vật.

- Có hiệu quả đặc biệt trong điều trị chứng táo bón, quá trình viêm mạn tính của bộ phận sinh dục nữ, bệnh thận.

Những lỗi thường gặp:

- Đổ thân về trước.

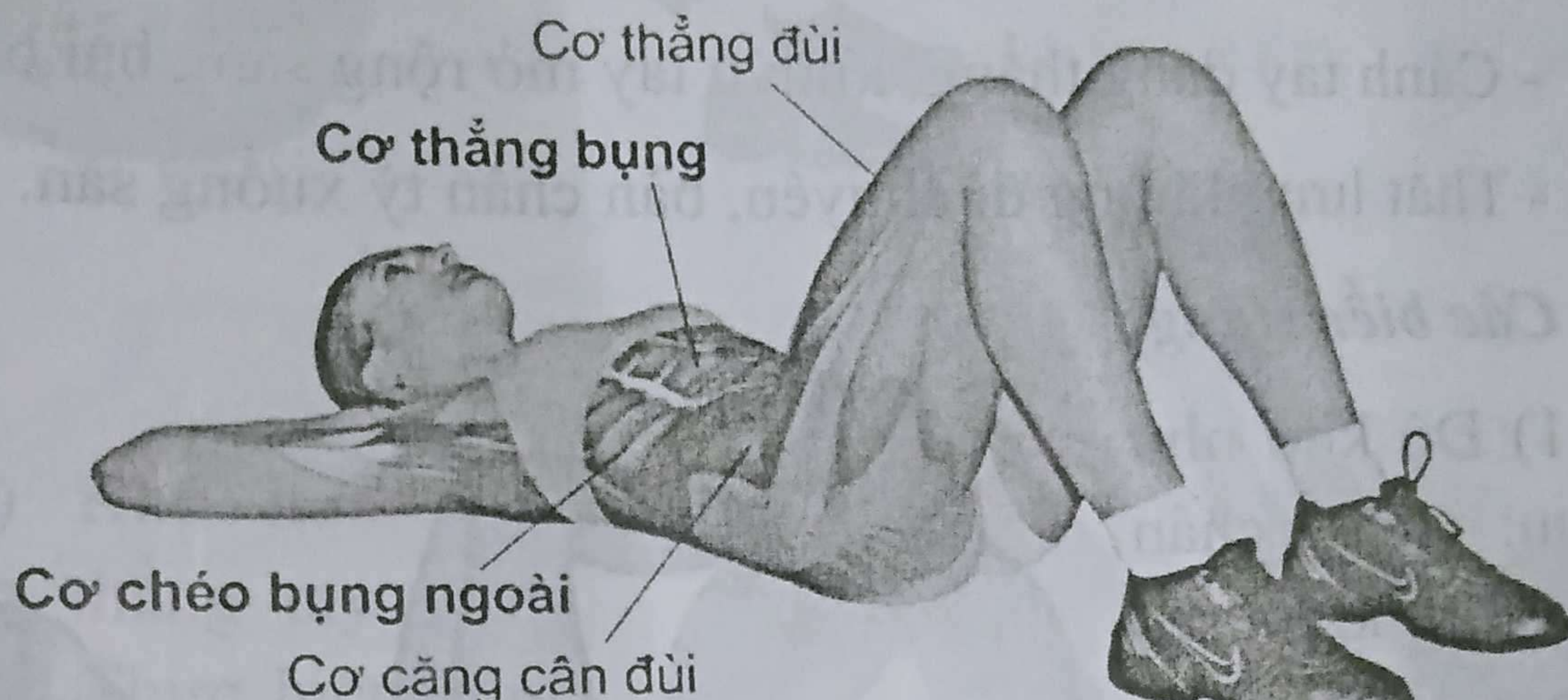
- Di chuyển đùi và khung chậu.

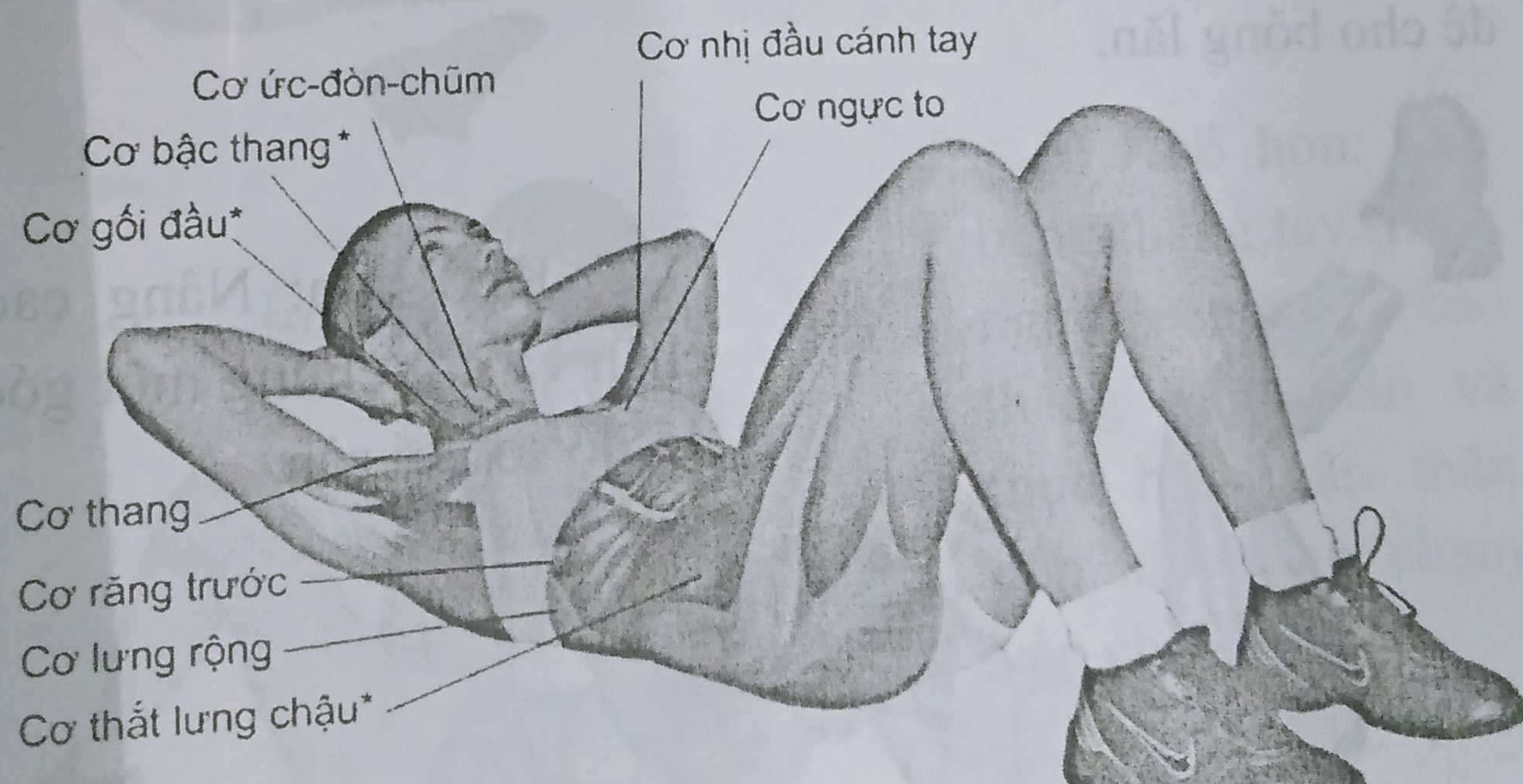


2. NÂNG THÂN TỪ TƯ THẾ NẰM

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa đặt tay sau đầu. Gấp gối, bàn chân đặt trên sàn bằng cả bàn, thân thẳng.

Thực hiện động tác: Tỳ thắt lưng xuống sàn, kéo căng các cơ bụng và nhấc phần trên của thân trên lên trước.





Hướng chuyển động: Khi gập thân ra trước, đoạn cột sống ngực di chuyển theo một đường thẳng lên trên ra trước.

Khi nâng thân tiến hành thở ra, quay trở về tư thế ban đầu thực hiện hít vào.

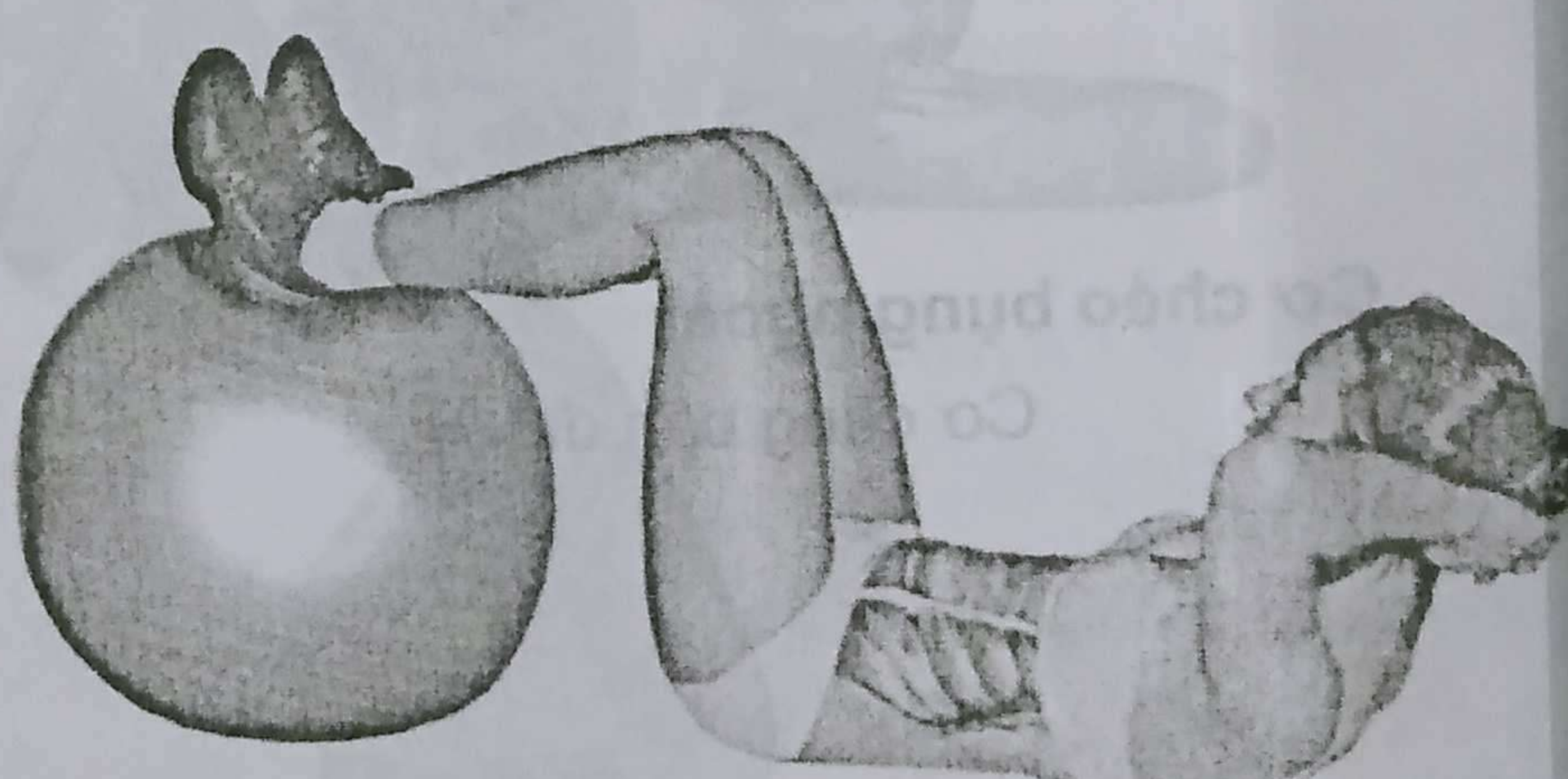
Yêu cầu về tư thế:

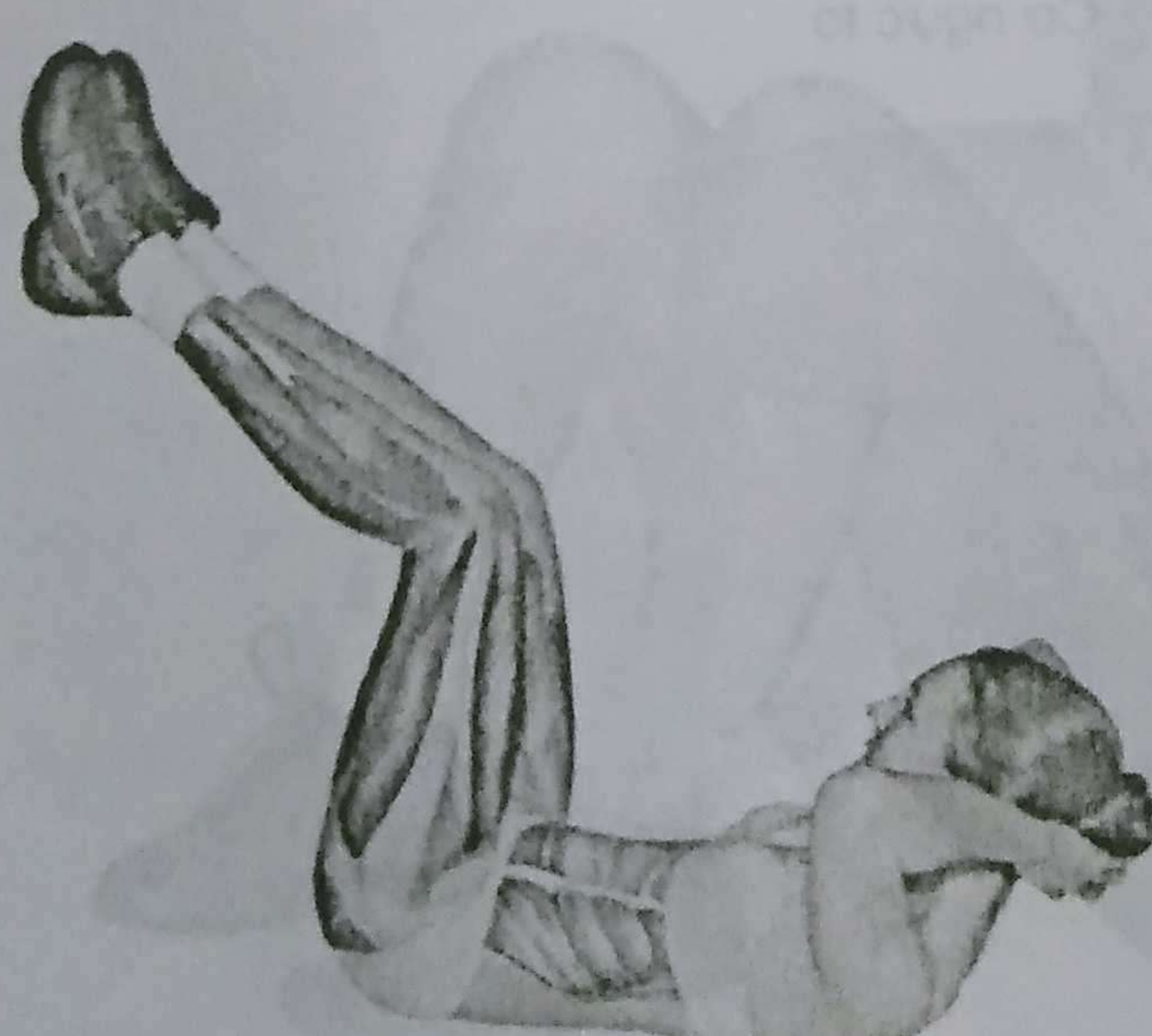
- Cánh tay dang thẳng, khuỷu tay mở rộng sang hai bên.

- Thắt lưng không di chuyển, bàn chân tỳ xuống sàn.

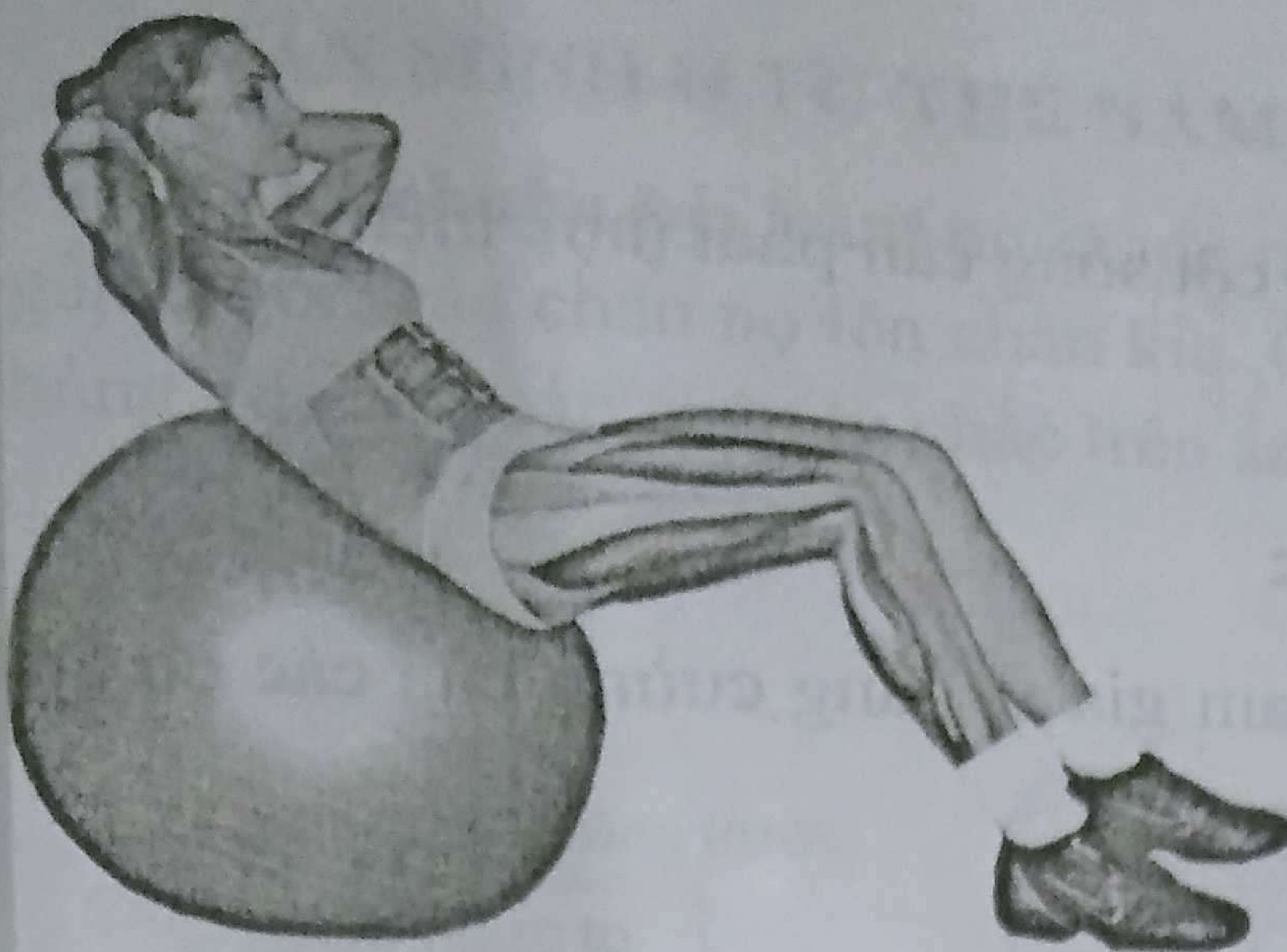
Các biến dạng:

1) Độ khó như nhau: Đặt chân lên bóng khi thực hiện động tác. Giữ bóng tại chỗ bằng gót, không để cho bóng lăn.

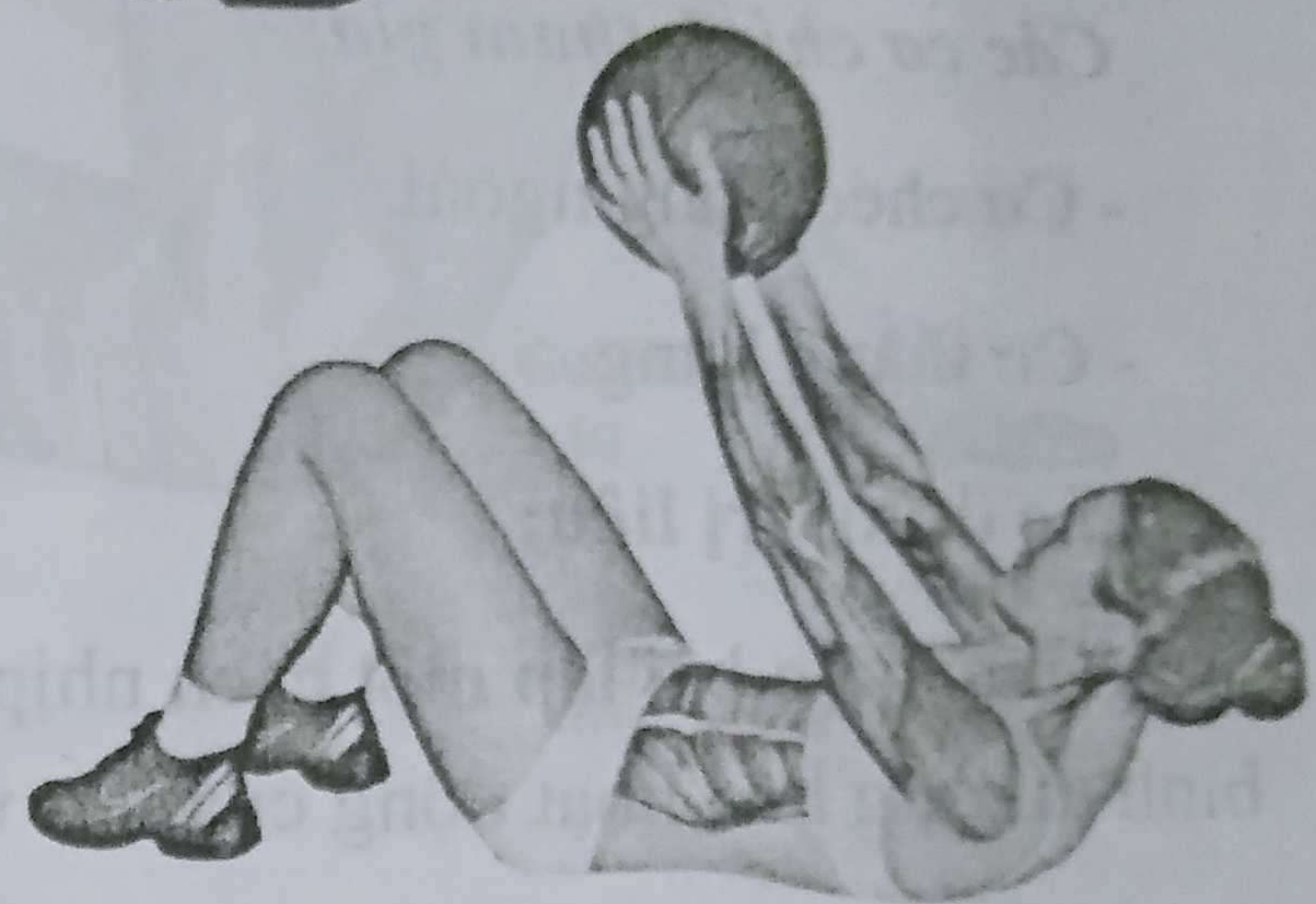




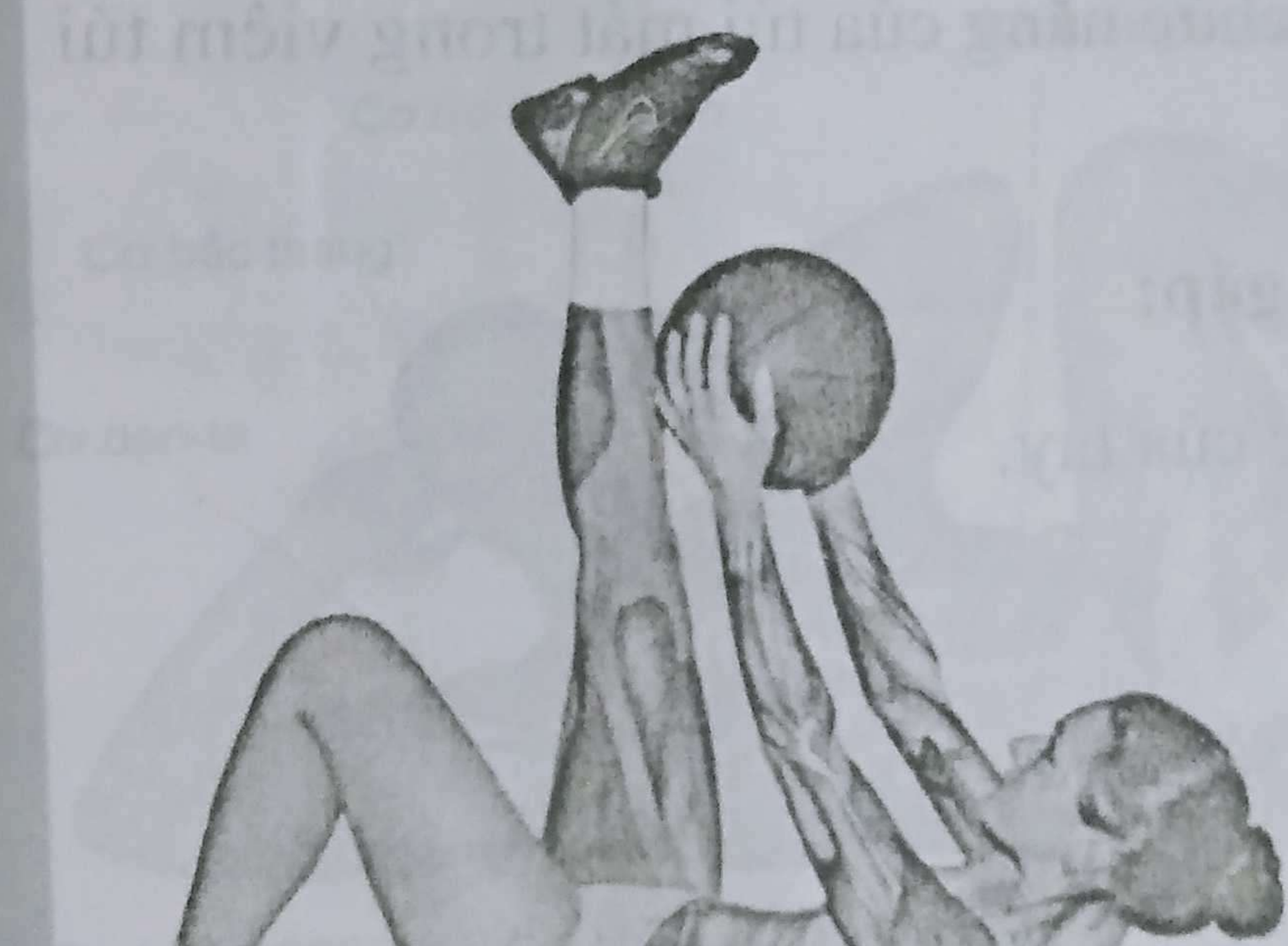
2) Khó hơn: Nâng cao chân và giữ chúng một góc 45 độ so với sàn.



3) Độ khó như nhau: thực hiện bài tập khi tựa lưng trên bóng.



4) Khó hơn: Giữ bóng thẳng tay trước ngực. Thực hiện nâng thân nhưng không gấp khuỷu.



5) Khó hơn: Giữ bóng thẳng tay trước ngực, nâng cao thẳng một chân và thực hiện gập thân đến khi bóng chạm vào chân.

Điểm quan trọng:

- Di chuyển toàn bộ cột sống cần phải thực hiện đúng.

- Bụng căng và thót.

Tác dụng với hệ cơ:

- Động tác với sự tham gia và tăng cường của các cơ áp lực bụng và các cơ lưng.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ chéo bụng ngoài.

- Cơ thẳng bụng.

Tác dụng trị liệu:

- Thực hiện bài tập một cách nhịp nhàng có khả năng bình thường hóa hoạt động của tim và điều chỉnh cảm xúc.

- Bình thường hóa chức năng của túi mật trong viêm túi mật.

Những lỗi thường gặp:

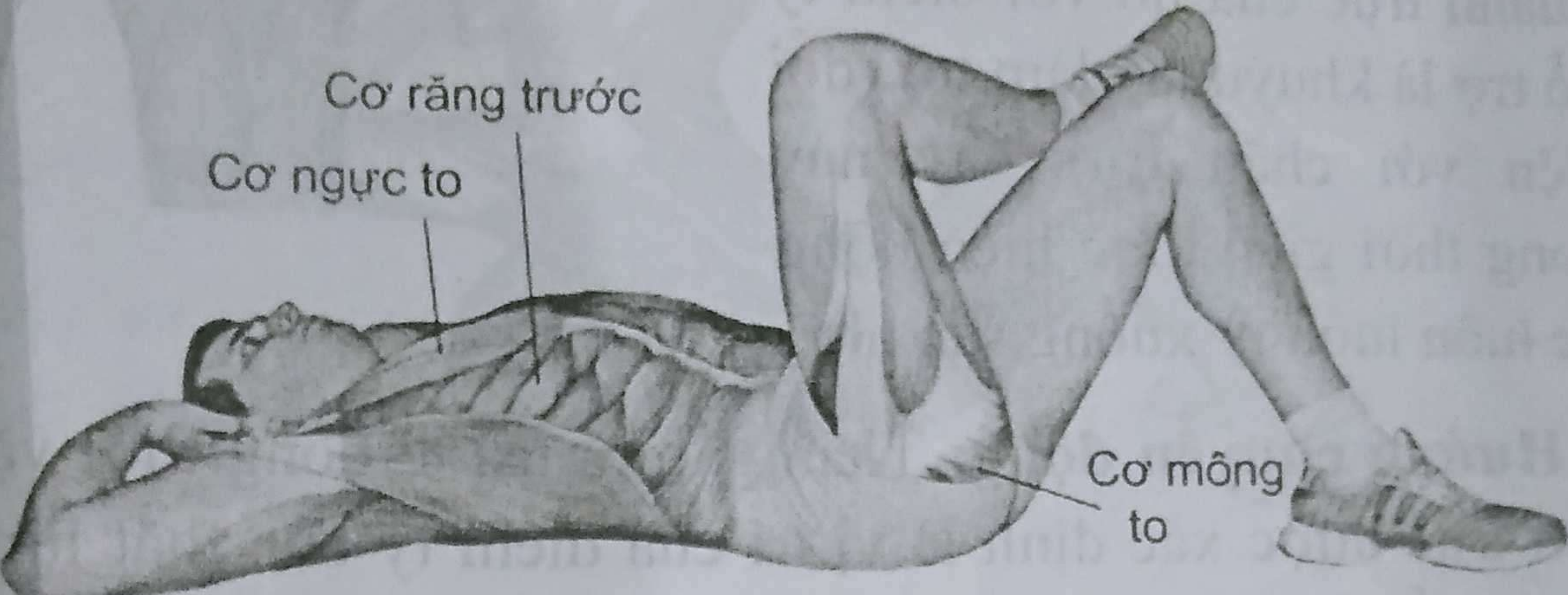
- Nâng đầu bằng lực của tay.

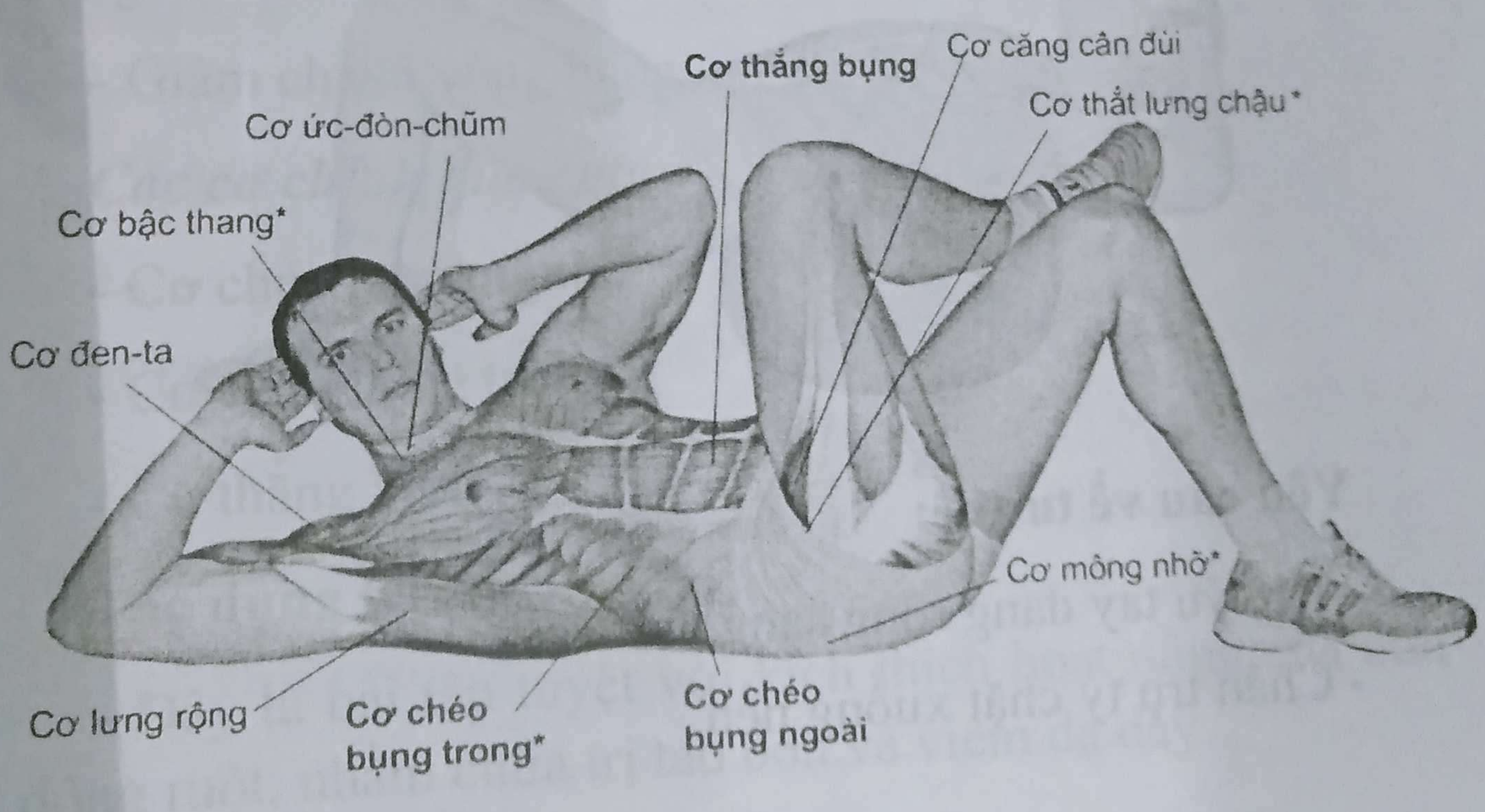
- Ép cằm vào ngực.

- Rời bàn chân khỏi sàn nhà

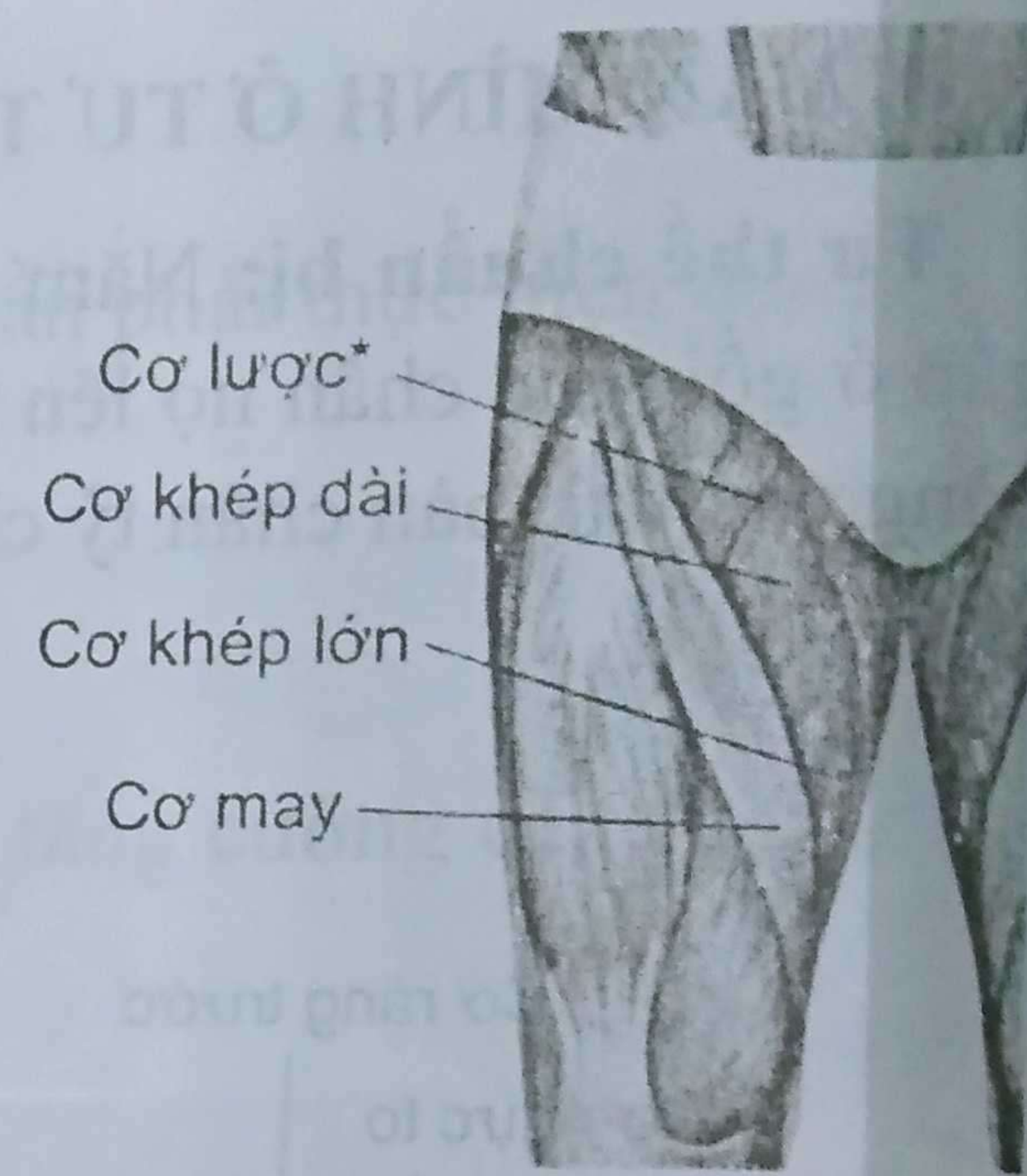
3. VẶN MÌNH Ở TƯ THẾ NẰM NGỬA

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa, để tay dưới đầu. Hai chân gấp ở gối, gác chân nọ lên chân kia. Gối chân trụ cần thẳng hàng với vai, bàn chân tỳ chắc trên sàn.

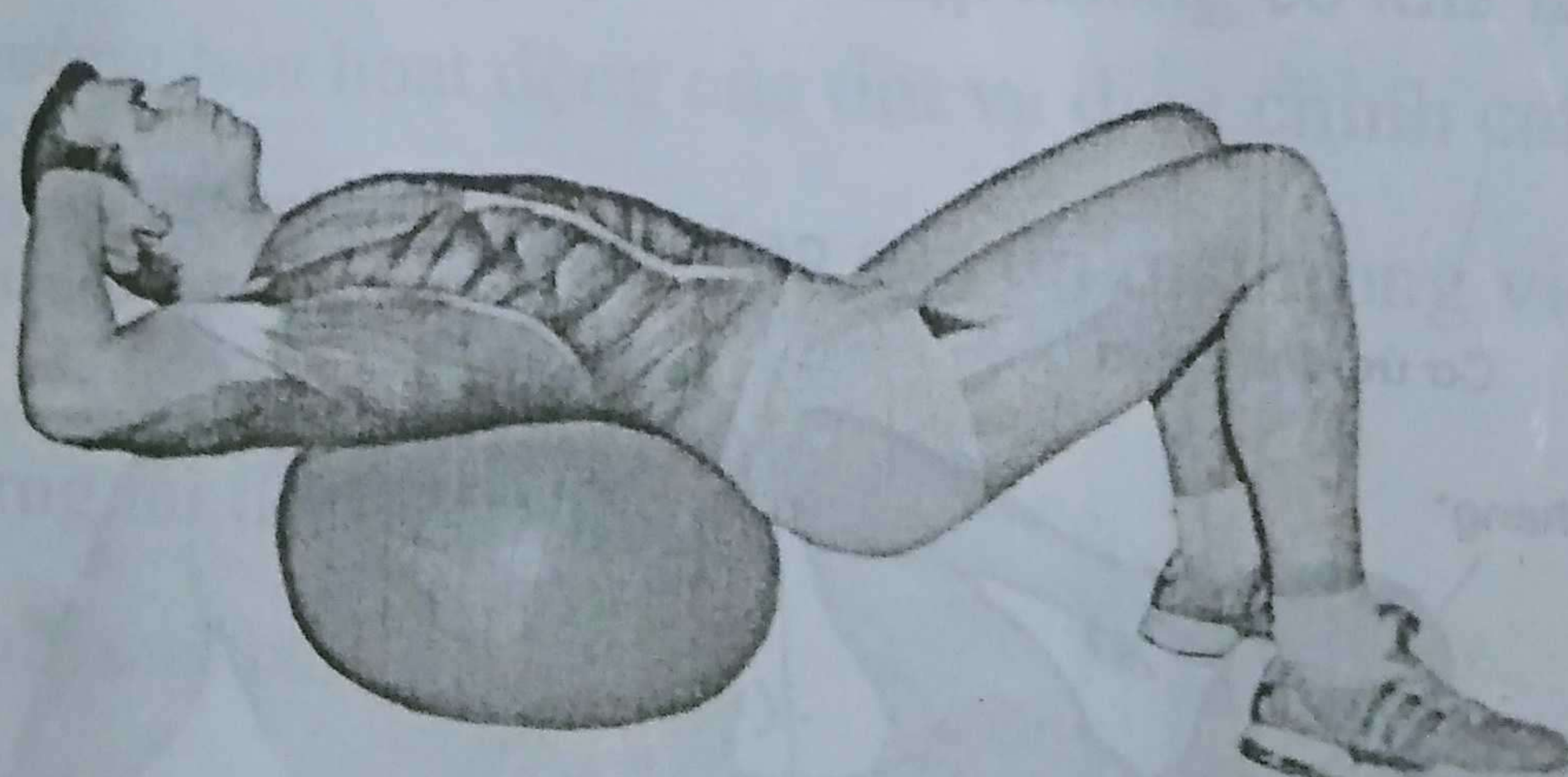




Thực hiện động tác: Nâng tay và vai phía chân trụ lên trên đồng thời vặn mình theo trục dọc cơ thể, nâng khủy tay ép về phía đầu gối của chân trên. Thân mình vặn xung quanh trục của nó với điểm tỳ hỗ trợ là khuỷu tay làm trụ (đối diện với chân trụ); tay này trong thời gian thực hiện động tác luôn luôn tỳ xuống sàn nhà.



Hướng chuyển động: Thân gập ra trước đồng thời vặn theo trục được xác định là vị trí của điểm tỳ của thắt lưng và vai đối diện.



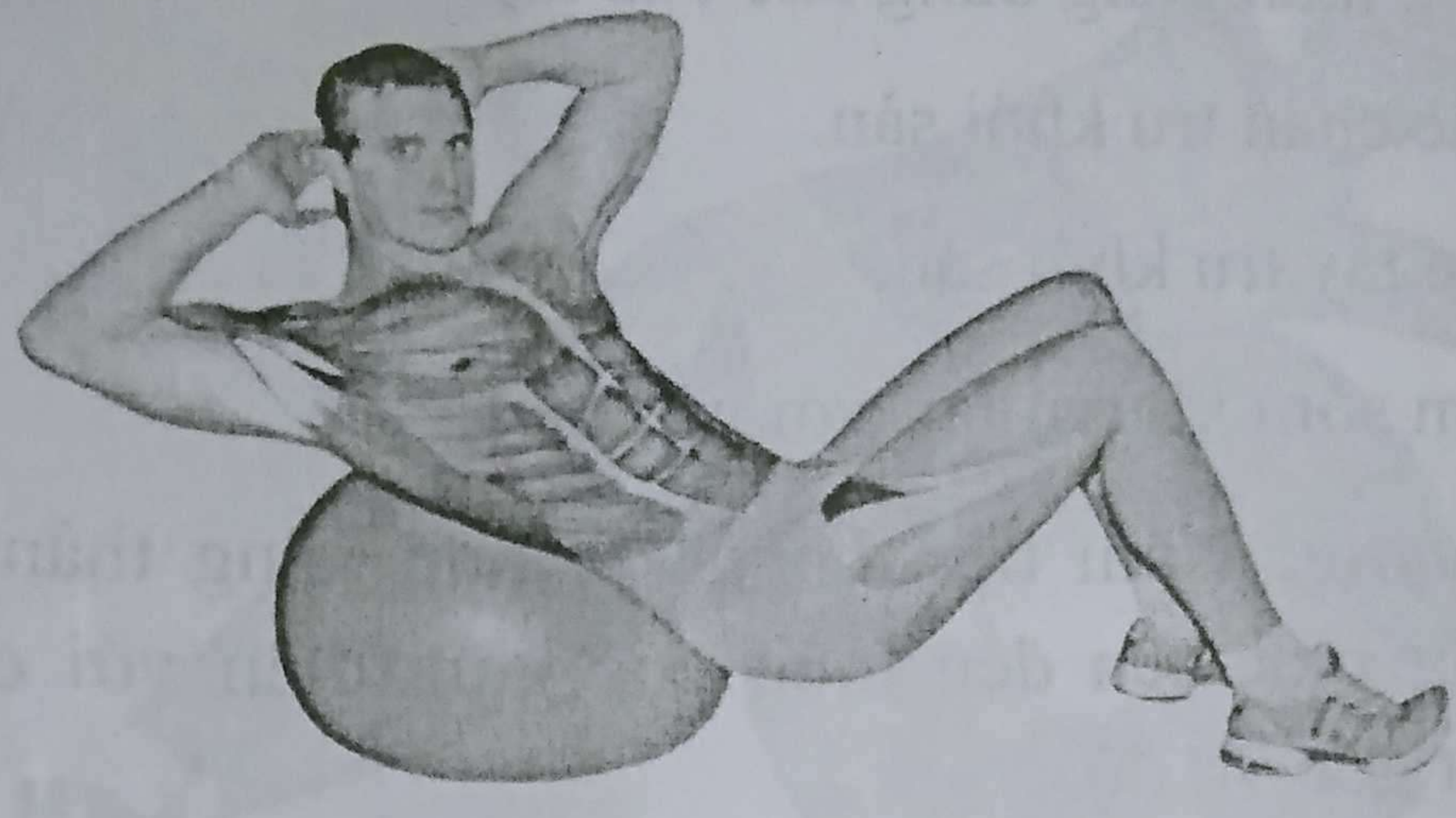
Yêu cầu về tư thế:

- Khuỷu tay dang rộng sang hai bên.
- Chân trụ tỳ chặt xuống nền.

Điểm quan trọng:

- Hoạt động toàn bộ chiều dài cột sống cần thực hiện chính xác.

- Các cơ bụng cần được kéo căng.



Tác dụng với hệ cơ:

- Động tác với sự tham gia mạnh mẽ của các cơ chéo bụng.

- Giảm chỉ số vòng bụng.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ chéo bụng ngoài.

- Cơ chéo bụng trong.

- Cơ thẳng bụng.

Tác dụng trị liệu:

- Đây là bài tập tuyệt vời kích thích hoạt động của nhu động ruột, nhằm chữa trị táo bón và viêm dạ dày.

- Chữa trị viêm túi mật.

- Phòng chống thiểu năng tuần hoàn não.

Những lỗi thường gặp:

- Nâng thân bằng dùng sức của tay.

- Nhấc chân trụ khỏi sàn.

- Nhấc tay trụ khỏi sàn.

- Chạm sớm khuỷu tay với gối trên.

Biến dạng: Nằm trên bóng kết hợp nâng thân và vặn mình sang một bên đến mức góc giữa thân với chân tạo thành một góc 90 độ.

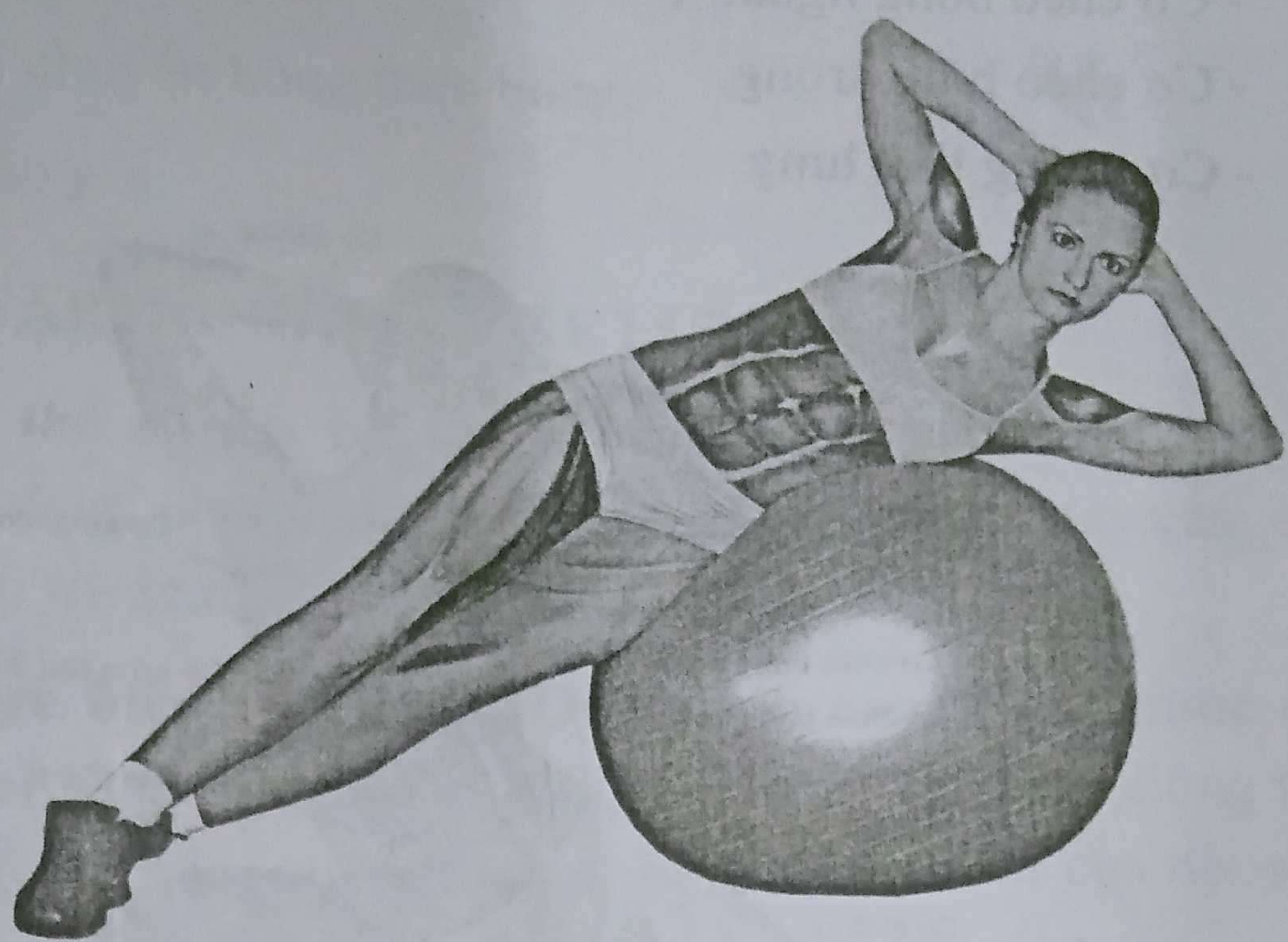
4. NÂNG NGHIÊNG THÂN

Tư thế chuẩn bị: Nằm nghiêng trên quả bóng, hai chân duỗi thẳng, bàn chân bắt chéo để cùng tỳ chặt cả bàn xuống sàn, hai tay để sau đầu, dang rộng khuỷu sang hai bên.

Thực hiện động tác: Nâng nghiêng thân từ hông lên. Bàn tay vẫn để sau đầu, khuỷu dang rộng sang hai bên, vai hạ. Quay trở về tư thế ban đầu sau một khoảng dừng ngắn ở điểm cuối của động tác.

Hướng chuyển động: Hông và chân không di chuyển. Thân chuyển động lên trên dựa trên mặt phẳng trán (mặt phẳng đứng ngang).

Thở ra khi nâng thân và hít vào khi trở về tư thế ban đầu.



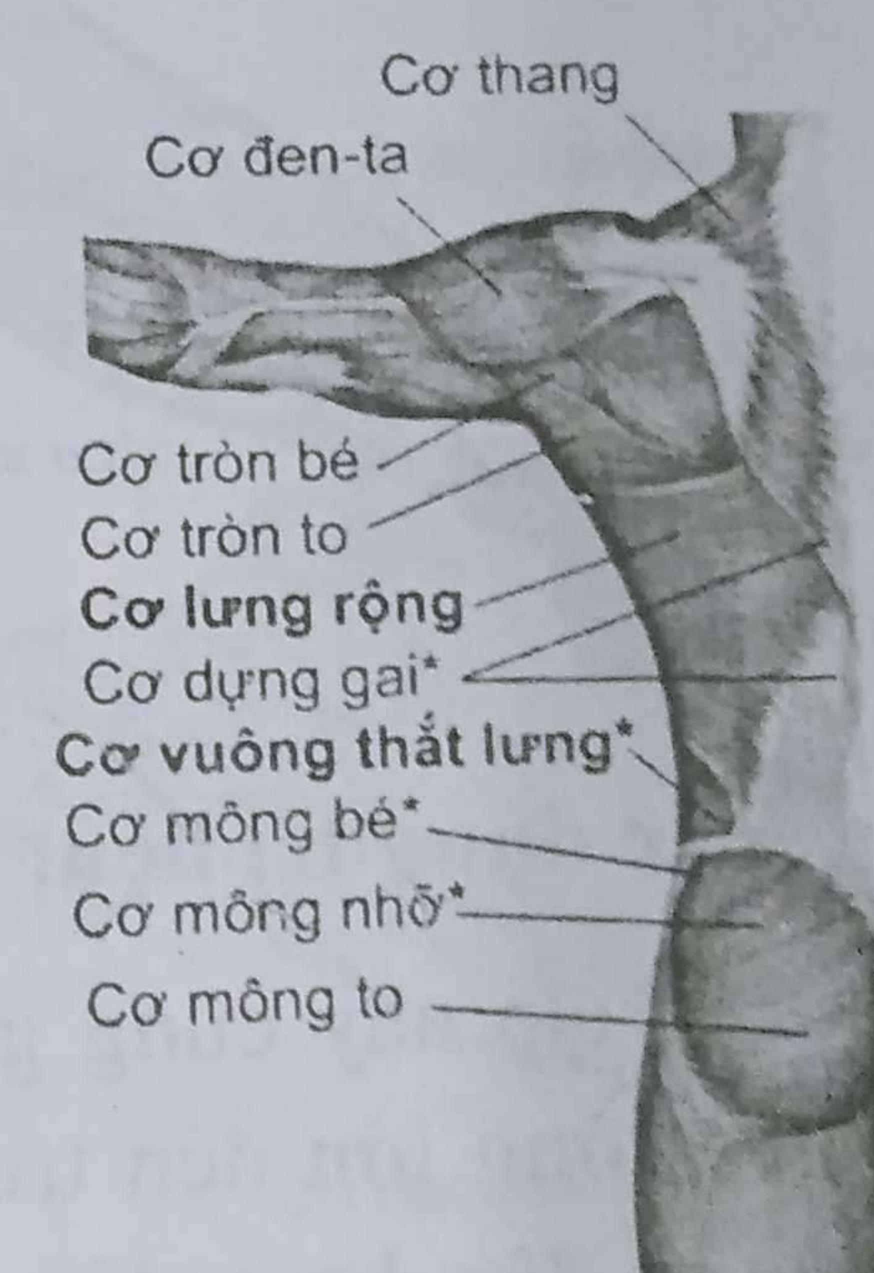
Yêu cầu về tư thế:

- Chân tỳ chặt xuống sàn bằng cả bàn.

- Chân duỗi thẳng, hông luôn kéo.

Điểm quan trọng:

- Vai, hông và cột sống cần phải luôn nằm trên một mặt phẳng.

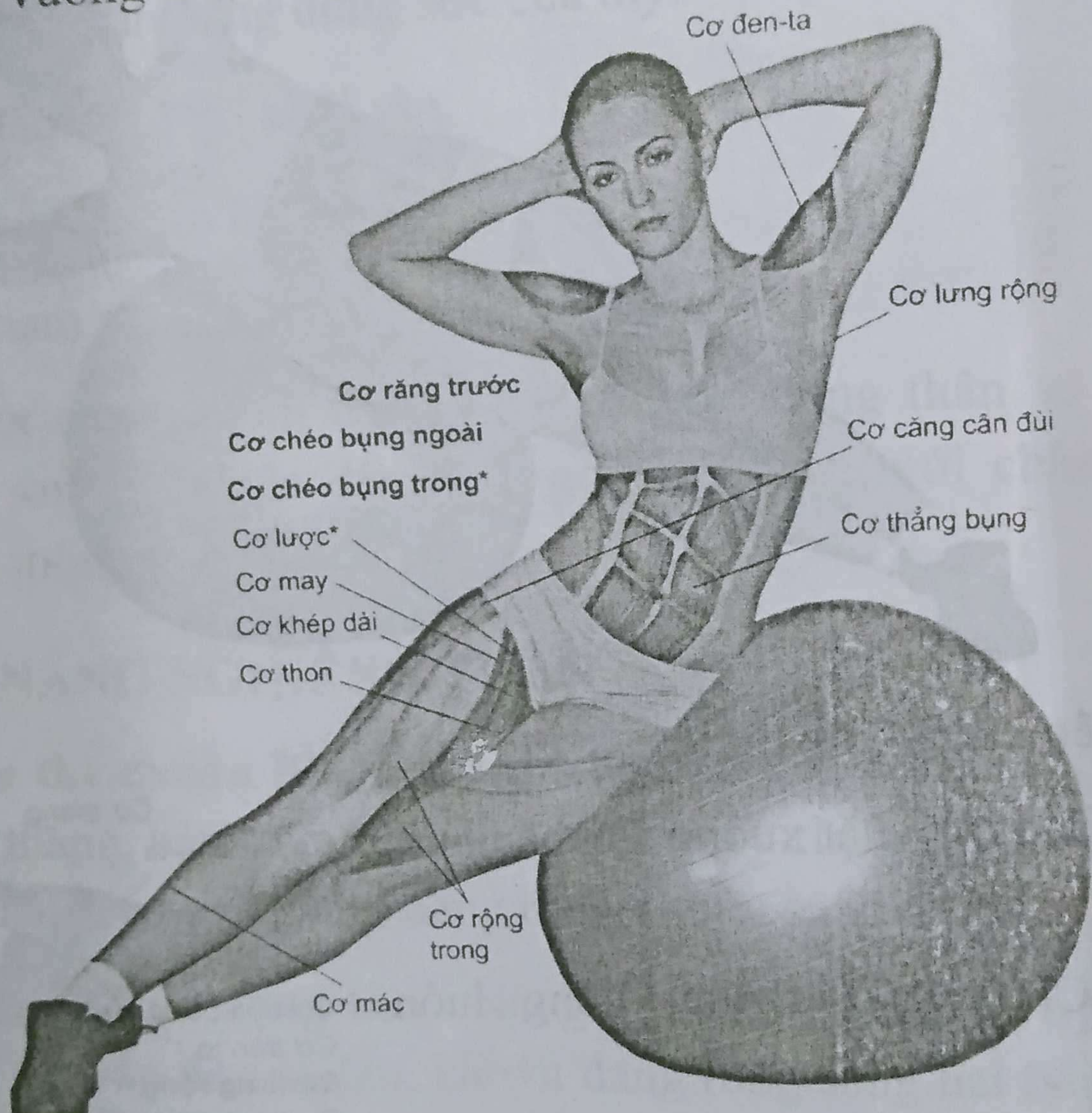


Tác dụng với hệ cơ:

- Sự tham gia mạnh mẽ của các cơ vùng eo.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ chéo bụng ngoài.
- Cơ chéo bụng trong.
- Cơ vuông thắt lưng.



Tác dụng trị liệu:

Bài tập này cũng giống như bài tập trước, nhưng nó có ảnh hưởng lớn đến trương lực các hạch thần kinh thực vật hơn là đến hoạt động tự động của các cơ quan trong ổ bụng.

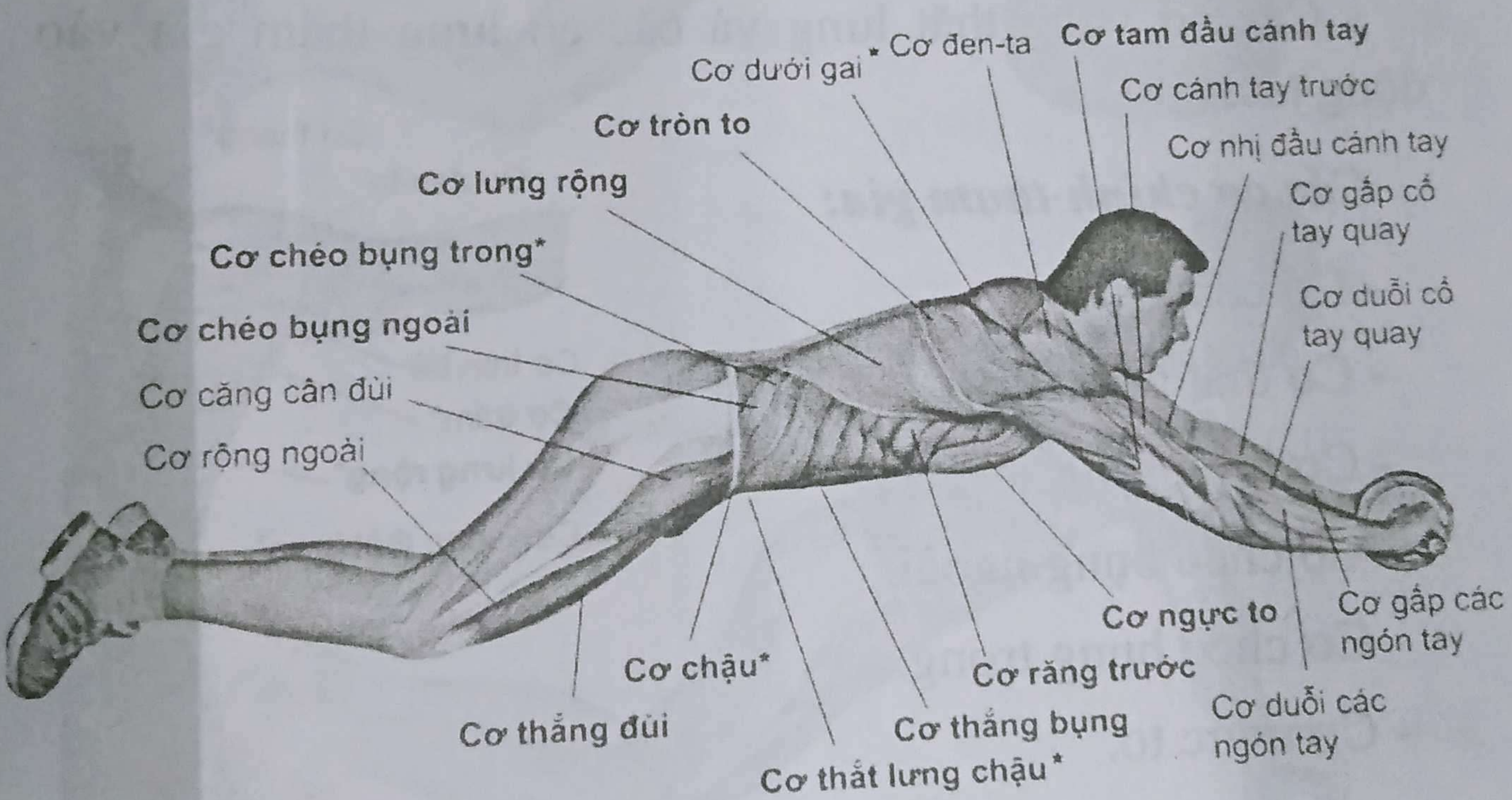
Những lỗi thường gặp:

- Vặn thân.
- Di chuyển hông theo bóng.
- Gấp gối.

5. TẬP ĐỘNG TÁC "XE LU"

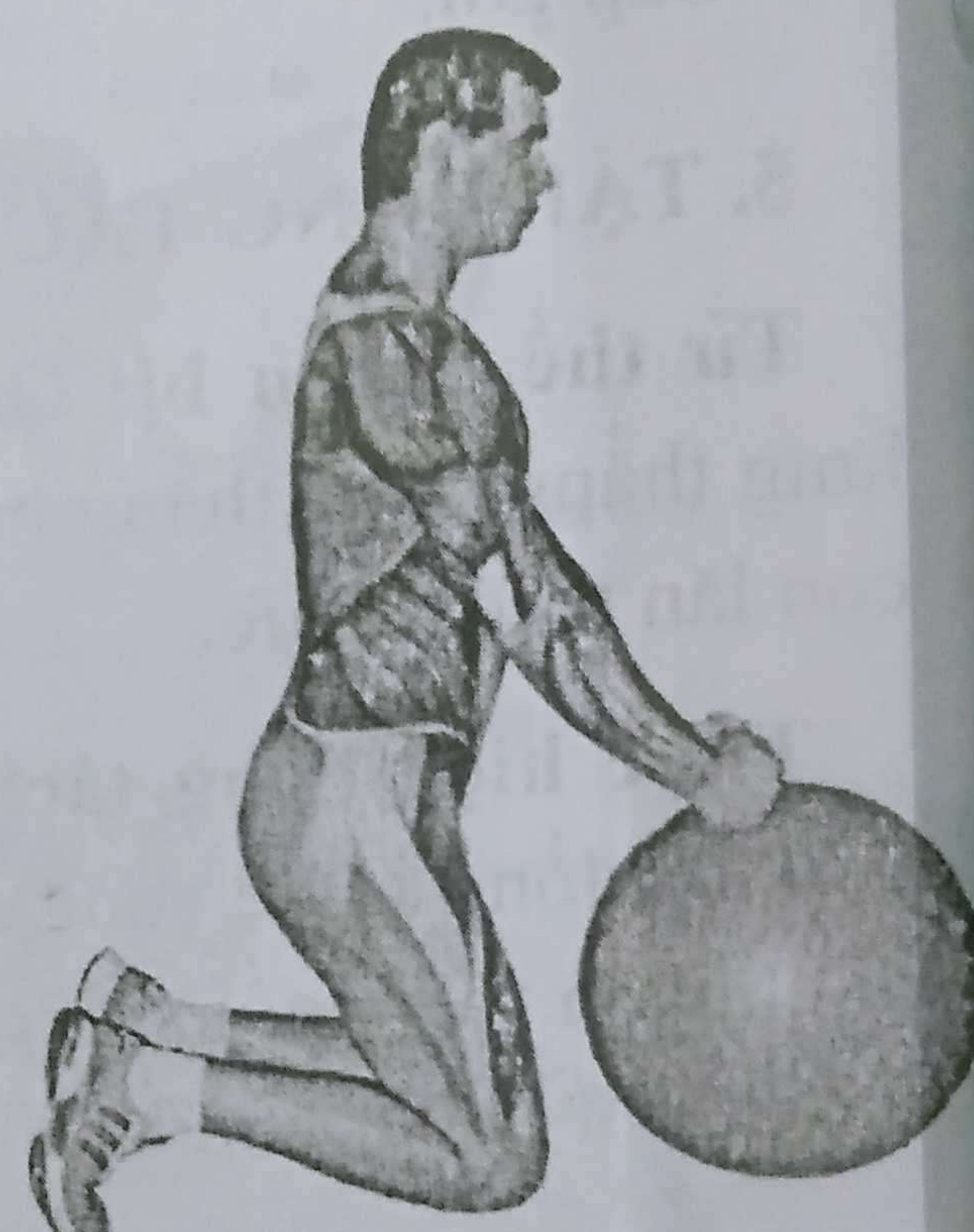
Tư thế chuẩn bị: Quỳ gối, đổ thân về trước, giữ cho lưng thẳng. Đưa thẳng hai tay ra trước và nắm tay cầm của con lăn trước ngực.

Thực hiện động tác: Di chuyển con lăn ra trước cho đến khi lồng ngực song song với sàn. Đùi cũng đồng thời di chuyển theo, gối vẫn cố định. Ở điểm cuối của động tác dừng một khoảng ngắn rồi trở về tư thế ban đầu.



Hướng chuyển động: Trọng tâm cơ thể di chuyển về trước và xuống dưới, khi đó tay và đùi bị duỗi căng ra trước, gối là điểm trụ.

Khi di chuyển ra trước thực hiện thở ra, quay trở về tư thế ban đầu thực hiện hít vào.



Yêu cầu về tư thế:

- Bụng căng và thót.

Điểm quan trọng:

- Tất cả các khớp cần hoạt động cùng một lúc.

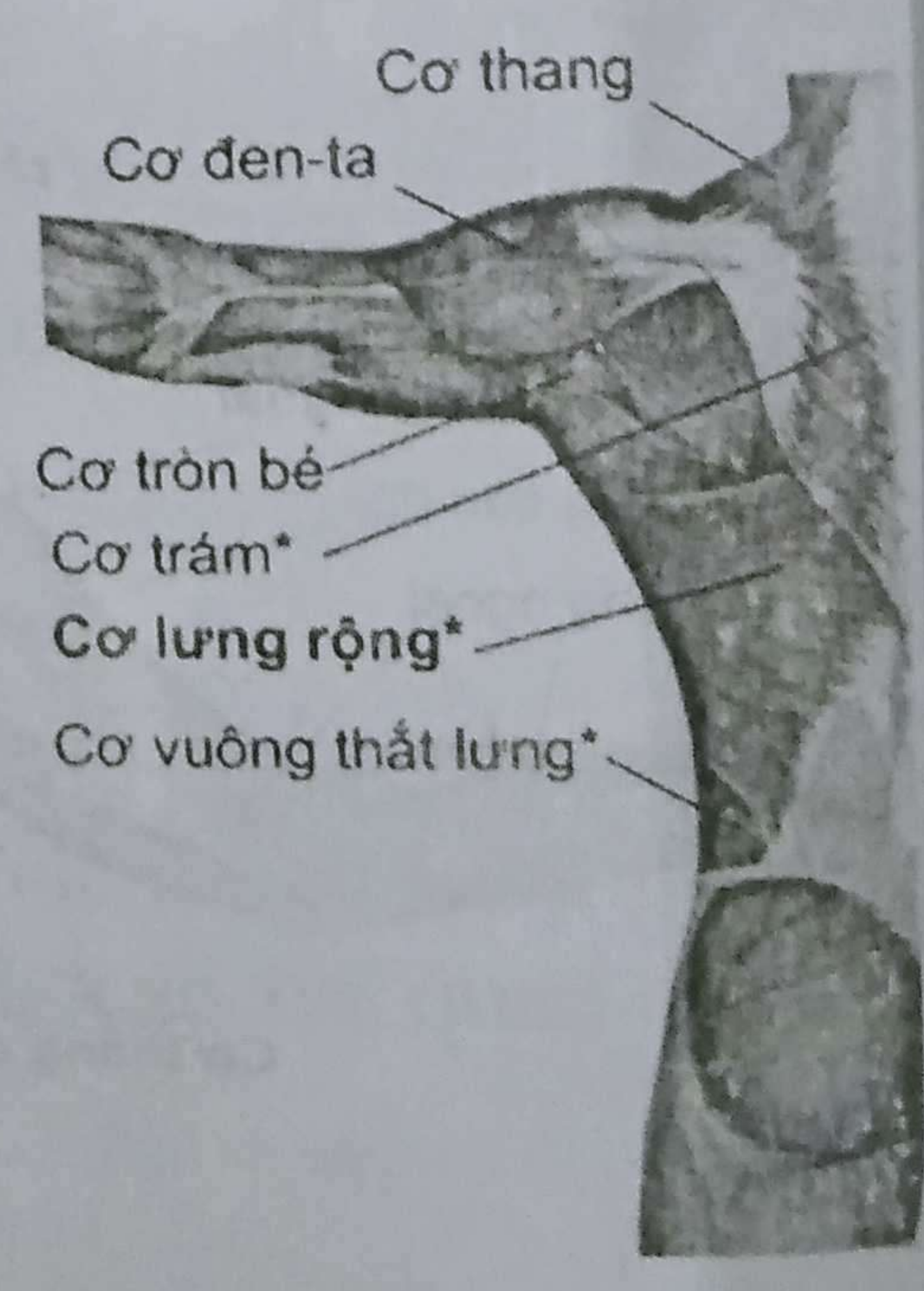
- Đầu và cột sống luôn nằm trên một mặt phẳng.

Tác dụng với hệ cơ:

- Các cơ vùng thắt lưng và các cơ lưng tham gia vào động tác.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ chậu.
- Cơ thắt lưng chậu.
- Cơ lưng rộng.
- Cơ chéo bụng ngoài.
- Cơ chéo bụng trong.
- Cơ ngực to.

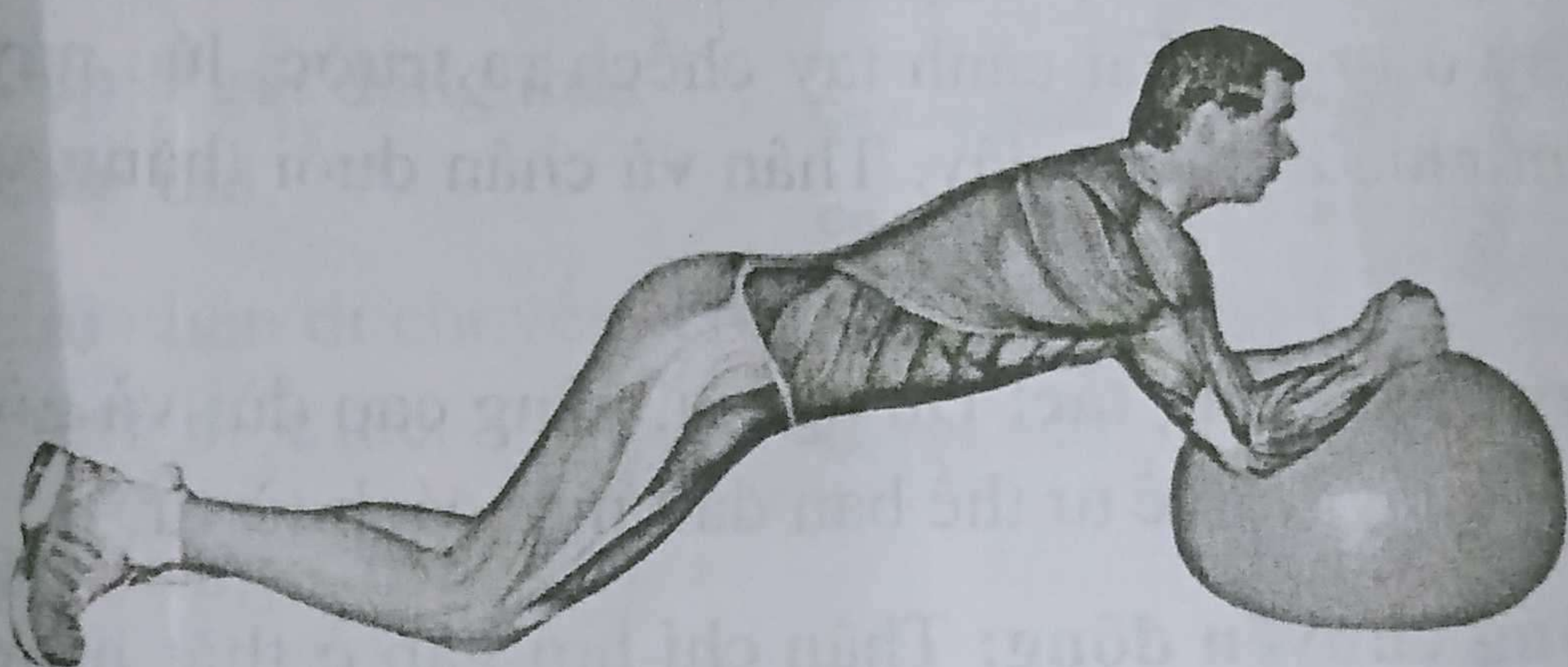


- Cơ thẳng bụng.
- Cơ thẳng đùi.
- Cơ răng trước.
- Cơ tròn to.
- Cơ tam đầu cánh tay.

Tác dụng trị liệu:

- Bài tập làm tăng cường có hiệu quả các cơ vùng thắt lưng và các cơ lưng, ngăn ngừa thoái hóa cột sống.

- Ngăn ngừa sa thận.





Biến dạng:

- Thay đổi điểm tỳ khi lăn với bóng.

Những lỗi thường gặp:

- Gập thân.
- Thực hiện bài tập quá nhanh.
- Hoạt động phối hợp giữa các khớp không nhịp nhàng.

6. ĐU NGƯỜI NÂNG GỐI TRÊN XÀ TREO

Tư thế chuẩn bị: Tay nắm vào thanh xà khoảng cách rộng hơn vai hoặc cột dây của thanh xà vào đầu dưới của cánh tay ở tư thế hai cánh tay chếch ra trước, lúc này bàn tay nắm phía trên của dây. Thân và chân duỗi thẳng và thả lỏng.

Thực hiện động tác: Đu người, nâng cao đùi và gối đến bụng rồi quay trở về tư thế ban đầu một cách từ từ.

Hướng chuyển động: Thân chỉ hơi gập ở thắt lưng, khi đó đùi được nâng lên cao. Trọng tâm cơ thể hầu như không di chuyển.

Khi nâng chân lên thực hiện hít vào, trở về tư thế ban đầu thì thở ra.

Các biến dạng:

1) Thực hiện động tác tương tự nhưng kẹp một quả bóng giữa hai gối.

2) Nâng gối rồi vặn mình sang hai bên - trong trường hợp này có sự tham gia của các cơ chéo bụng.



Yêu cầu về tư thế:

- Hai cẳng tay song song với nhau.

- Hai gối chụm, hai cẳng chân song song.

Điểm quan trọng:

- Gập ở gối đồng thời với nâng đùi.

- Hai chân di chuyển lên trên cùng một lúc.

Tác dụng với hệ cơ:

Có sự tham gia của nhóm cơ áp lực bụng vào động tác.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ chậu.

- Cơ thắt lưng chậu.

- Cơ thẳng bụng.

- Cơ thẳng đùi.

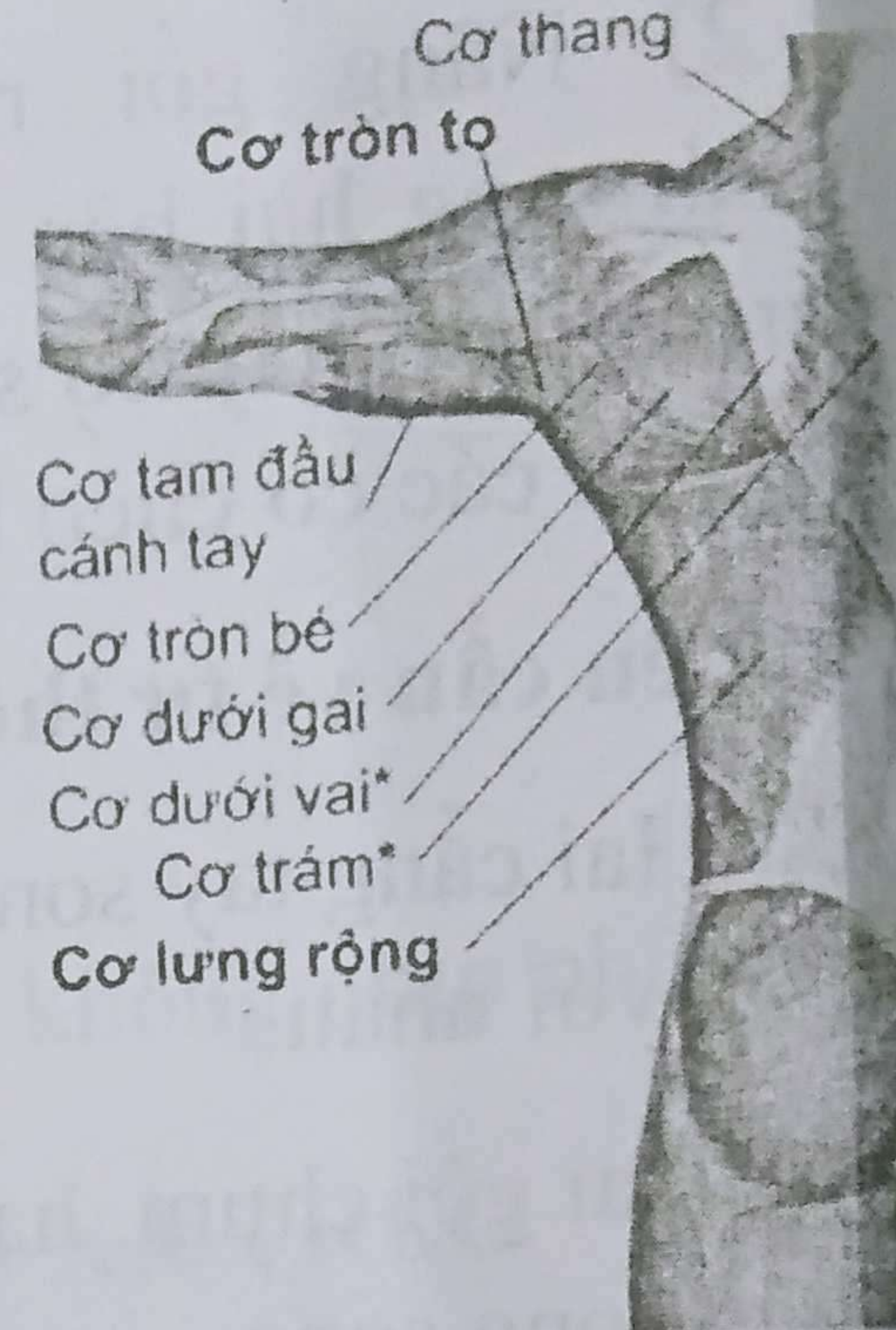
- Cơ căng cân đùi.

Tác dụng trị liệu:

- Bình thường hóa hoạt động của hệ tiết niệu sinh dục.

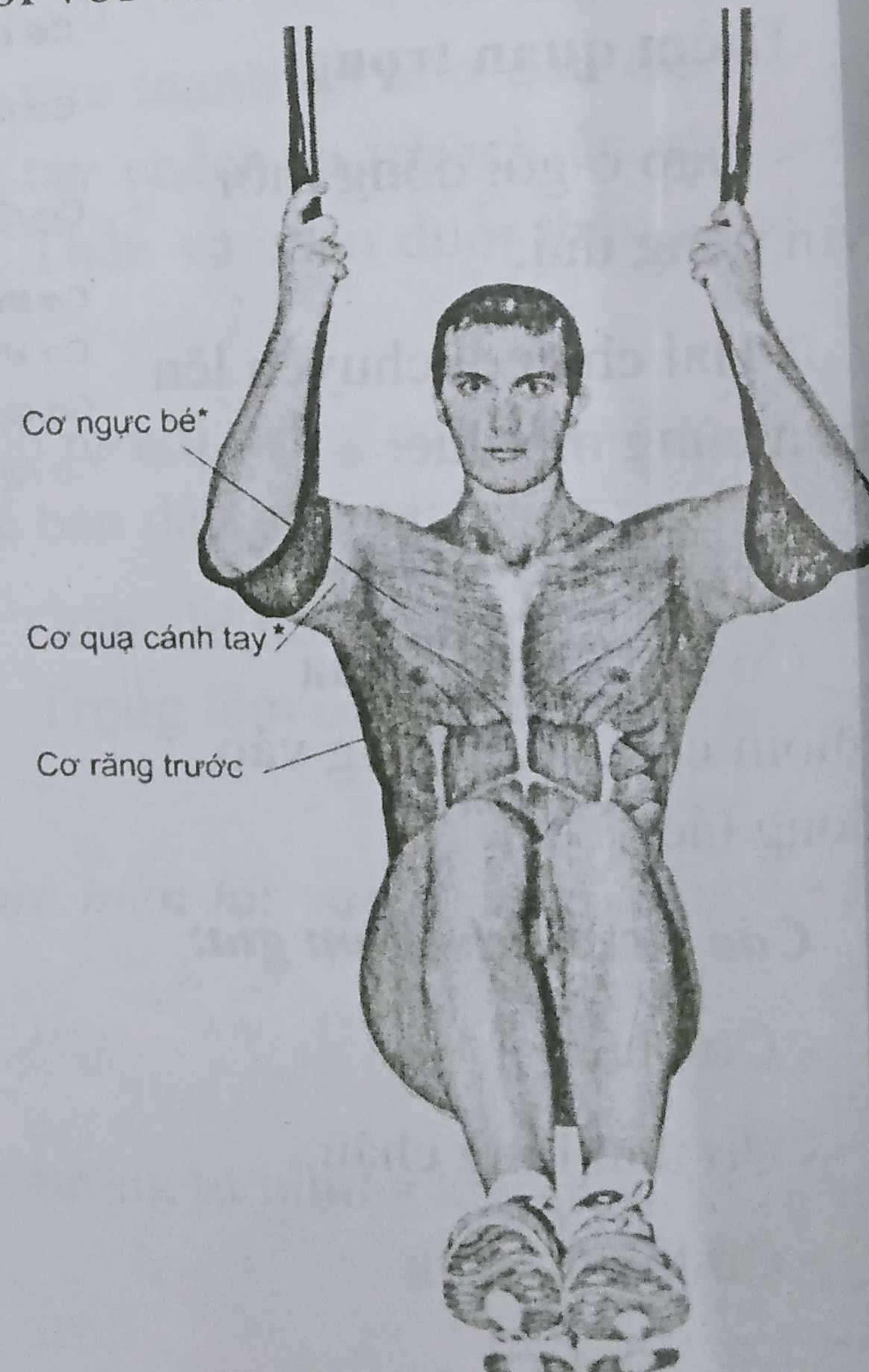
- Loại bỏ ứ đọng máu trong khoang bụng và hố chậu bé.

- Có tác dụng điều trị đối với viêm bàng quang, bệnh đái dầm.



Những lỗi thường gặp:

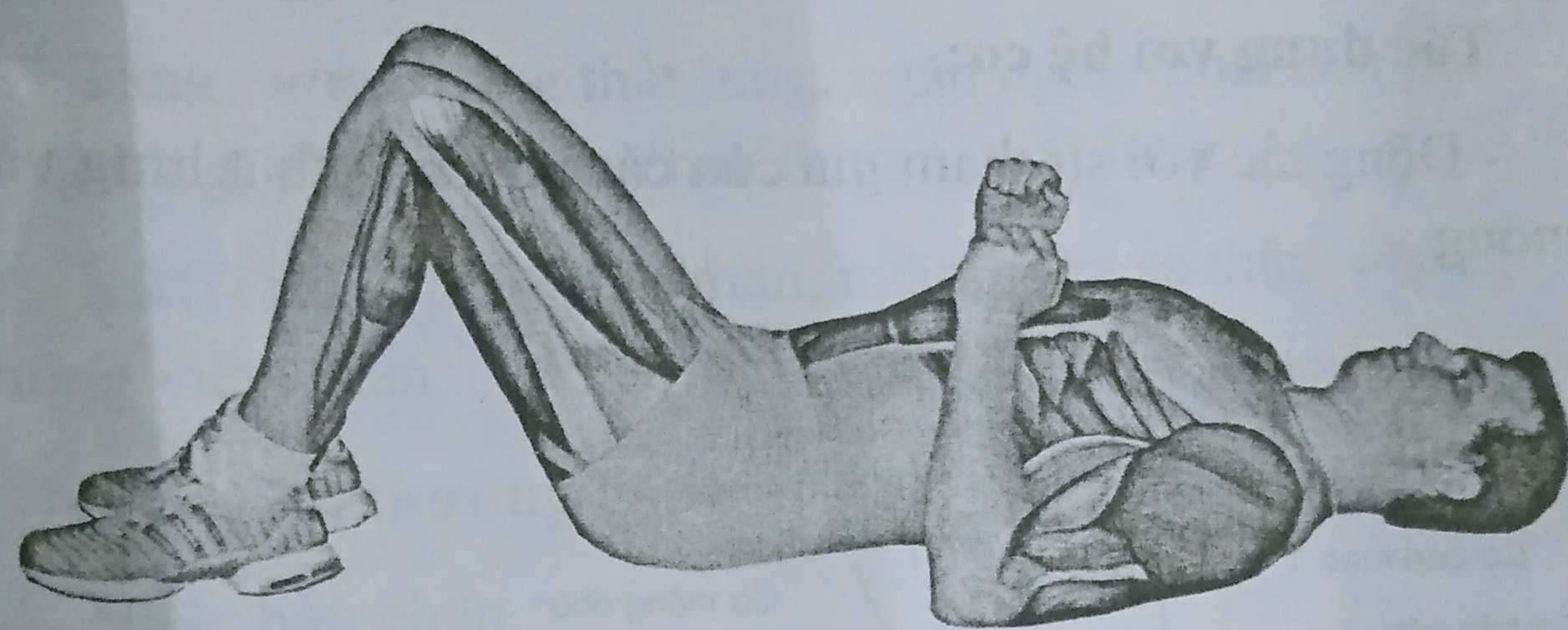
- Đung đưa xà treo.



7. NẰM NGỬA ƯỠN BỤNG

Đây là một trong những bài tập tổng hợp nhất trong thực tế chương trình chuẩn bị thể lực chung và thể lực chuyên môn,. Vì thế bạn không nên cải tiến hay sửa đổi bài tập này. Dưới đây là phiên bản đơn giản và dễ thực hiện nhất.

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa, gấp gối và đặt cả bàn chân xuống sàn. Gấp khuỷu tay khoảng 90 độ, hai bàn tay để phía trên thắt lưng, khuỷu tỳ xuống sàn.



Thực hiện động tác: Tỳ khuỷu tay, vai và bàn chân xuống sàn đồng thời nâng hông và ngực lên hết mức có thể. Trở về tư thế chuẩn bị sau một khoảng dừng ở điểm cuối của động tác.

Hướng chuyển động: Trọng tâm cơ thể di chuyển lên trên và hơi ra trước.

Chuyển động lên trên thực hiện thở ra, trở về tư thế ban đầu thì hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Khuỷu tay và vai không nhấc khỏi sàn.

- Bàn chân tỳ cả bàn.

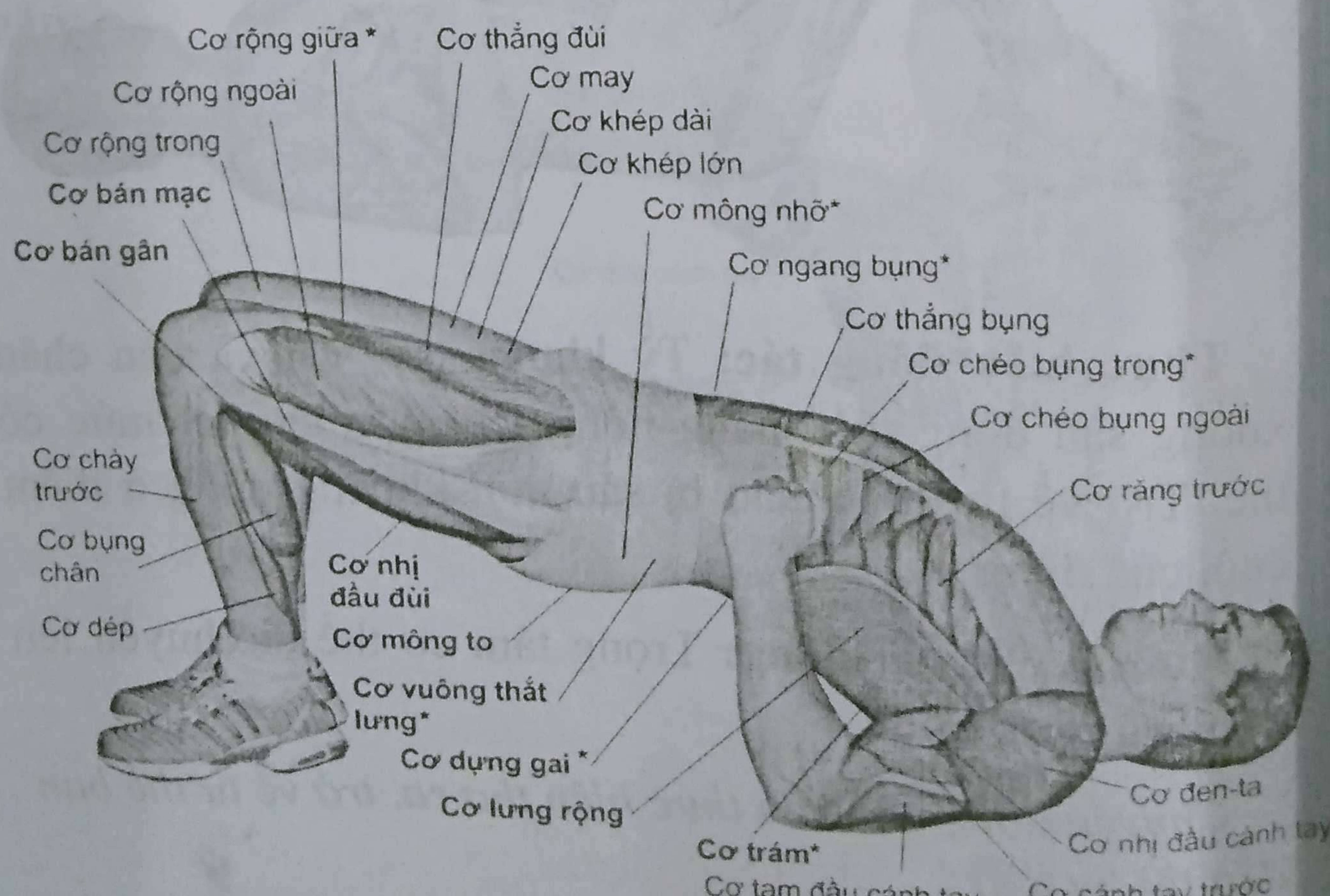
- Ở điểm cuối của động tác, cẳng chân vuông góc với sàn nhà.

Điểm quan trọng:

- Chuyển động chủ yếu phải ở khung chậu; đoạn cột sống từ thắt lưng đến vai thẳng.

Tác dụng với hệ cơ:

- Động tác với sự tham gia của các cơ vùng thắt lưng và mông.



Các cơ chính tham gia:

- Cơ nhị đầu đùi.
- Cơ mông to.
- Cơ trám.
- Cơ vuông thắt lưng.
- Cơ bán mạc.
- Cơ bán gân.

Tác dụng trị liệu:

- Tăng cường vùng thắt lưng, ngăn ngừa thoái hóa đốt sống lưng, phục hồi sau chấn thương thắt lưng.

- Kích thích chức năng thận, ngăn ngừa sa thận, phòng chống viêm thận.

Những lỗi thường gặp:

- Nhấc bàn chân.

- Làm biến dạng chuyển động do hoạt động không tương ứng của hông.

8. NẰM DUỖI TAY - CHÂN

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa, một tay gấp khuỷu, lòng bàn tay sấp và đặt dưới cằm. Tay kia duỗi thẳng và xoay ngón cái lên trên.

Thực hiện động tác: Cùng lúc nâng tay, thân và chân đối diện lên.

Hướng chuyển động: Tay và chân được nâng lên theo đường thẳng, cùng với thân tạo thành hình cánh cung.

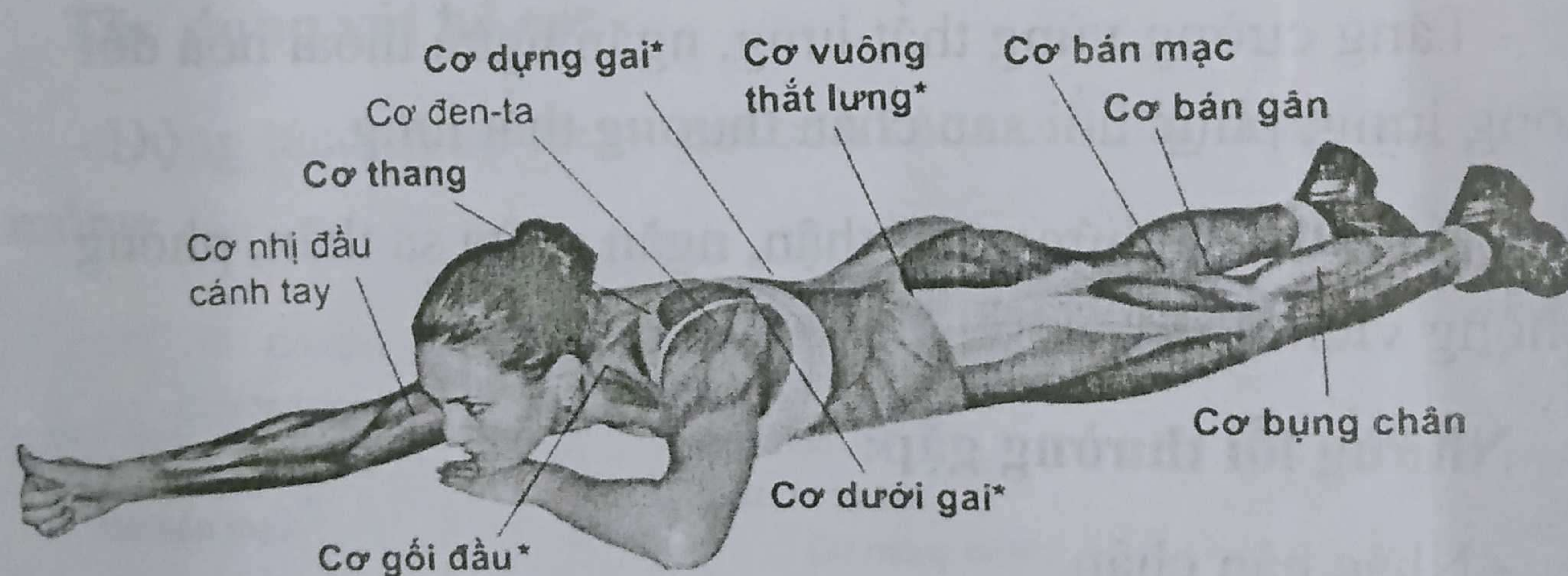
Khi nâng lên thực hiện thở ra, trở về tư thế ban đầu thực hiện hít vào.

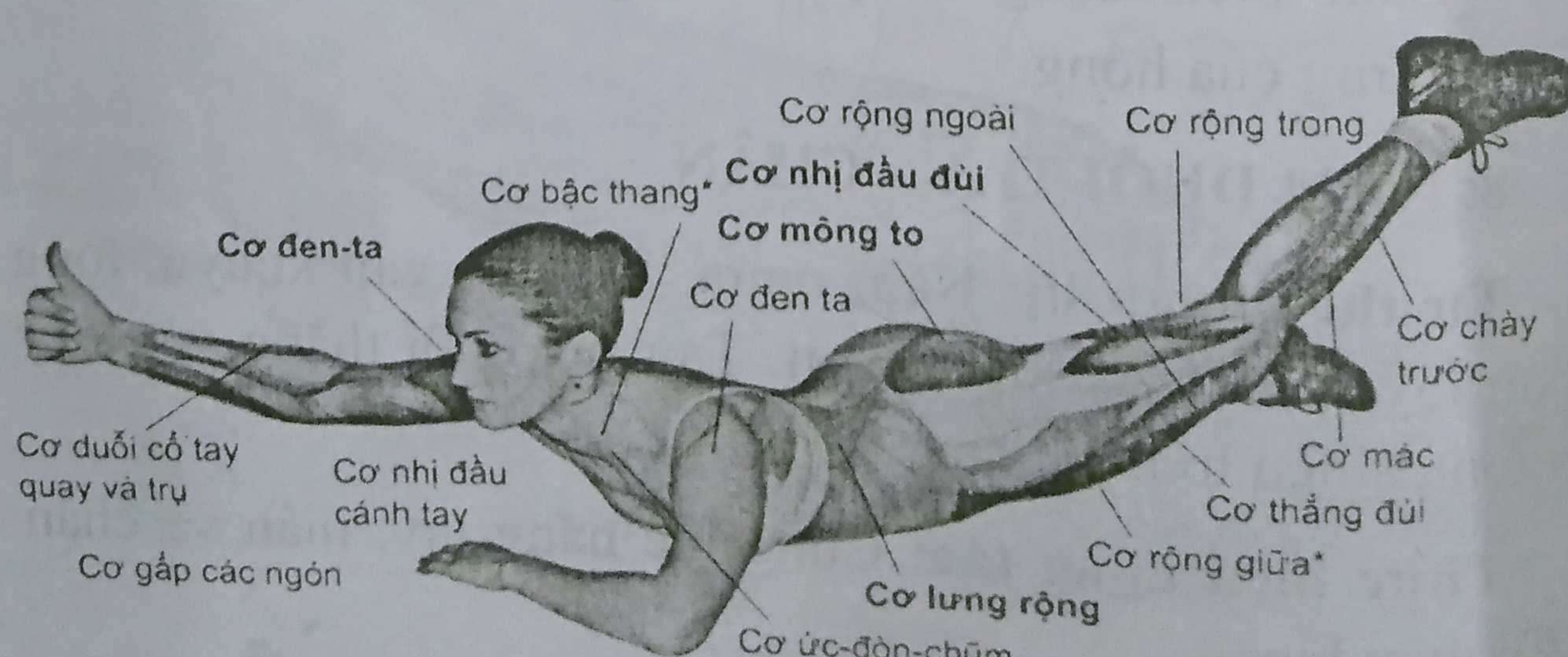
Yêu cầu về tư thế:

- Luôn giữ vai dang ra sau và hạ thấp.

- Hông phẳng.

- Tay và chân thẳng.





Các biến dạng:

1) Đồng thời nâng cả hai tay hai chân.

2) Chống hai khuỷu tay và mũi chân trên sàn, lưng thẳng với chân. Nâng một tay và chân đối diện (trong trường hợp này các cơ của toàn bộ cột sống và khung chậu được huy động).

3) Tỳ mũi chân và gối cùng với bàn tay xuống sàn, nâng một tay và chân đối diện (để giữ ổn định cần huy động tất cả các cơ của bụng và thắt lưng).

Điểm quan trọng:

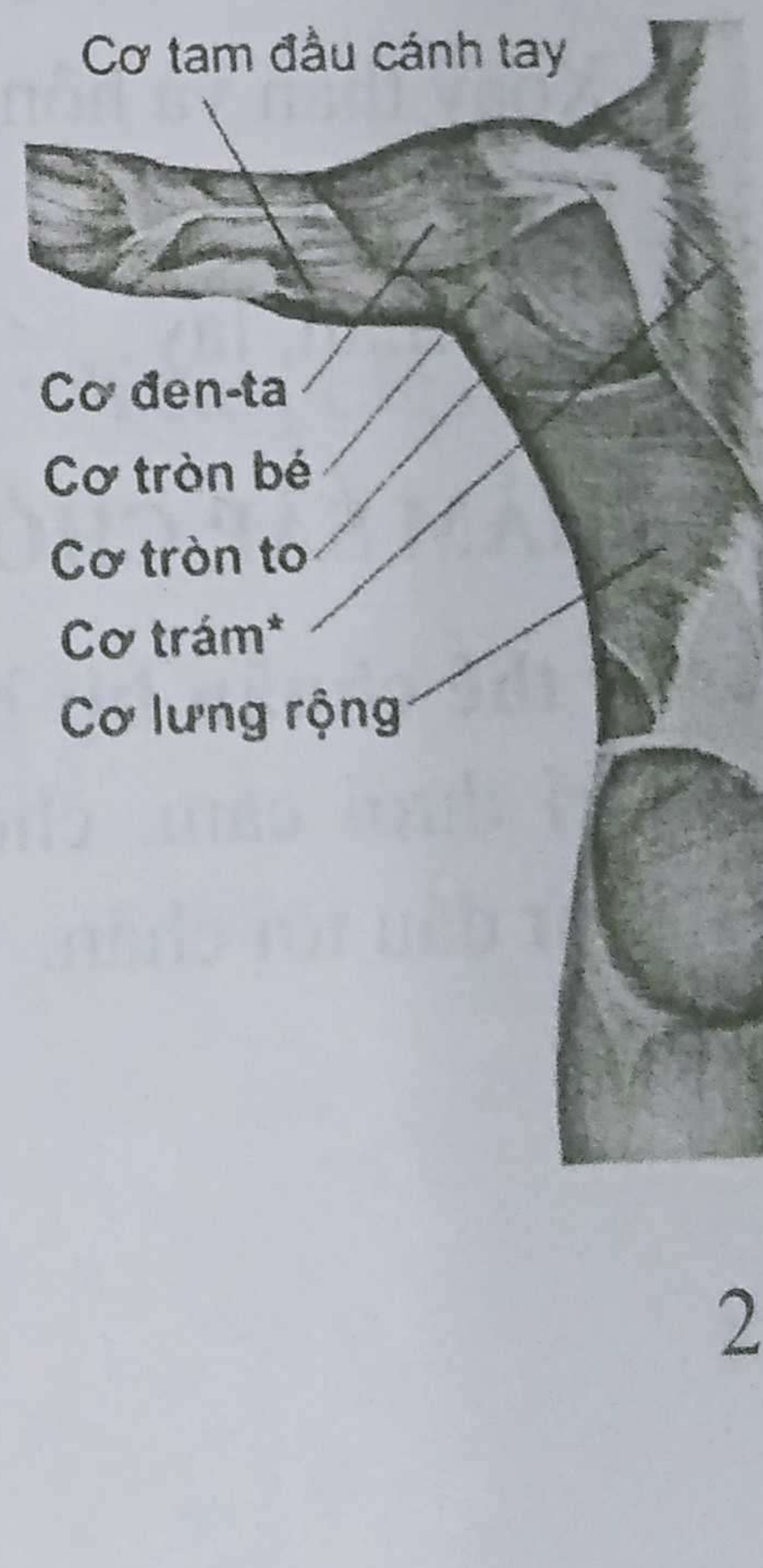
- Chân và tay cần phải được nâng lên cùng một lúc.
- Chân và tay cần được nâng lên với độ cao như nhau.

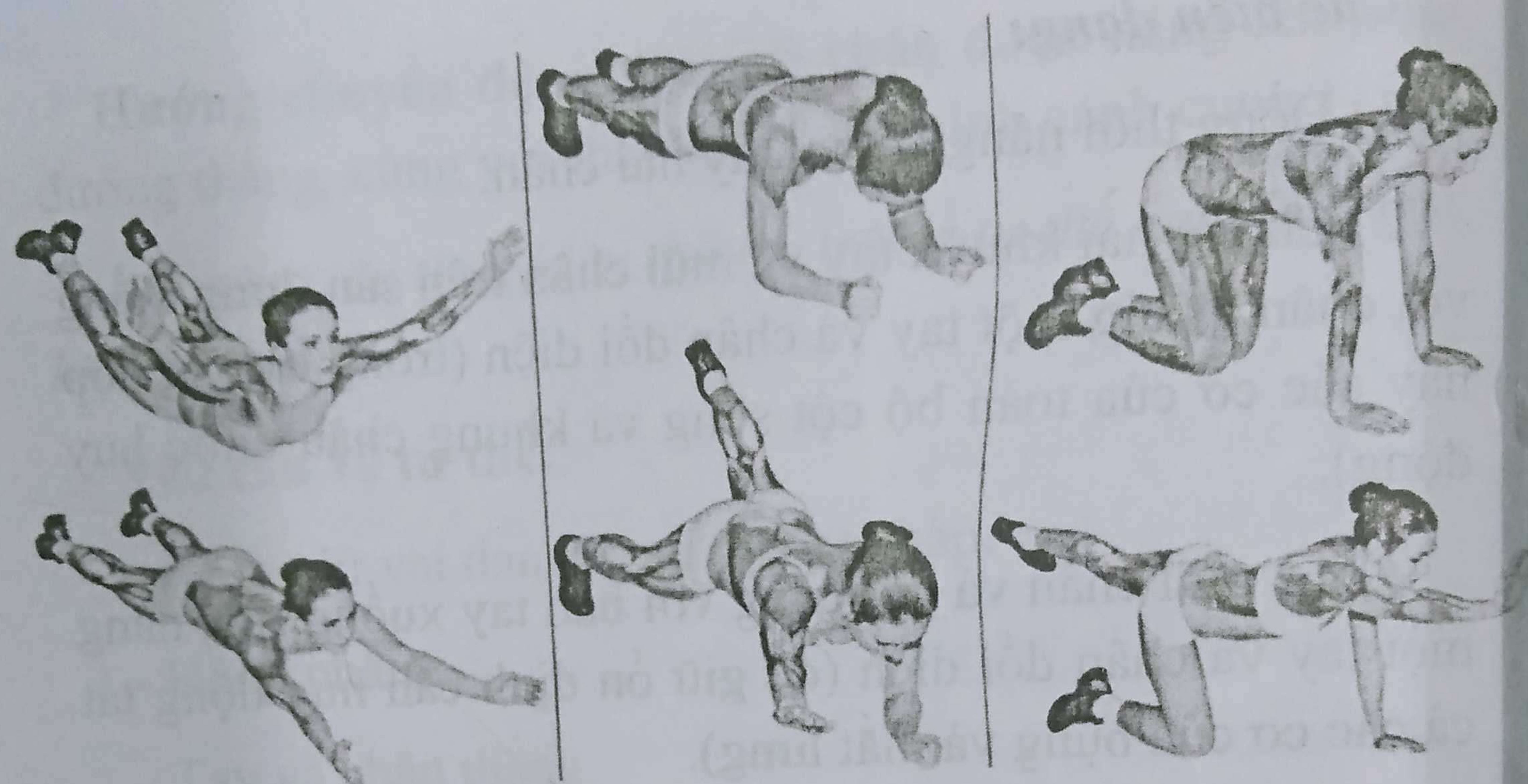
Tác dụng với hệ cơ:

Hầu như tất cả các cơ nông của toàn bộ cơ thể tham gia.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ dựng gai.
- Cơ mông to.
- Cơ dưới gai.
- Cơ vuông thắt lưng.
- Cơ trám.
- Cơ gối đầu.
- Cơ tròn bé.
- Cơ thang.





Tác dụng trị liệu:

- Bài tập có tác dụng rất hay khi sử dụng sau một buổi tập- kéo giãn các cơ của tay và chân có thể điều chỉnh lại các khớp sau khi một lượng vận động tác động lên cột sống và bảo vệ cột sống vì chúng có "mối liên hệ chéo".

Những lỗi thường gặp:

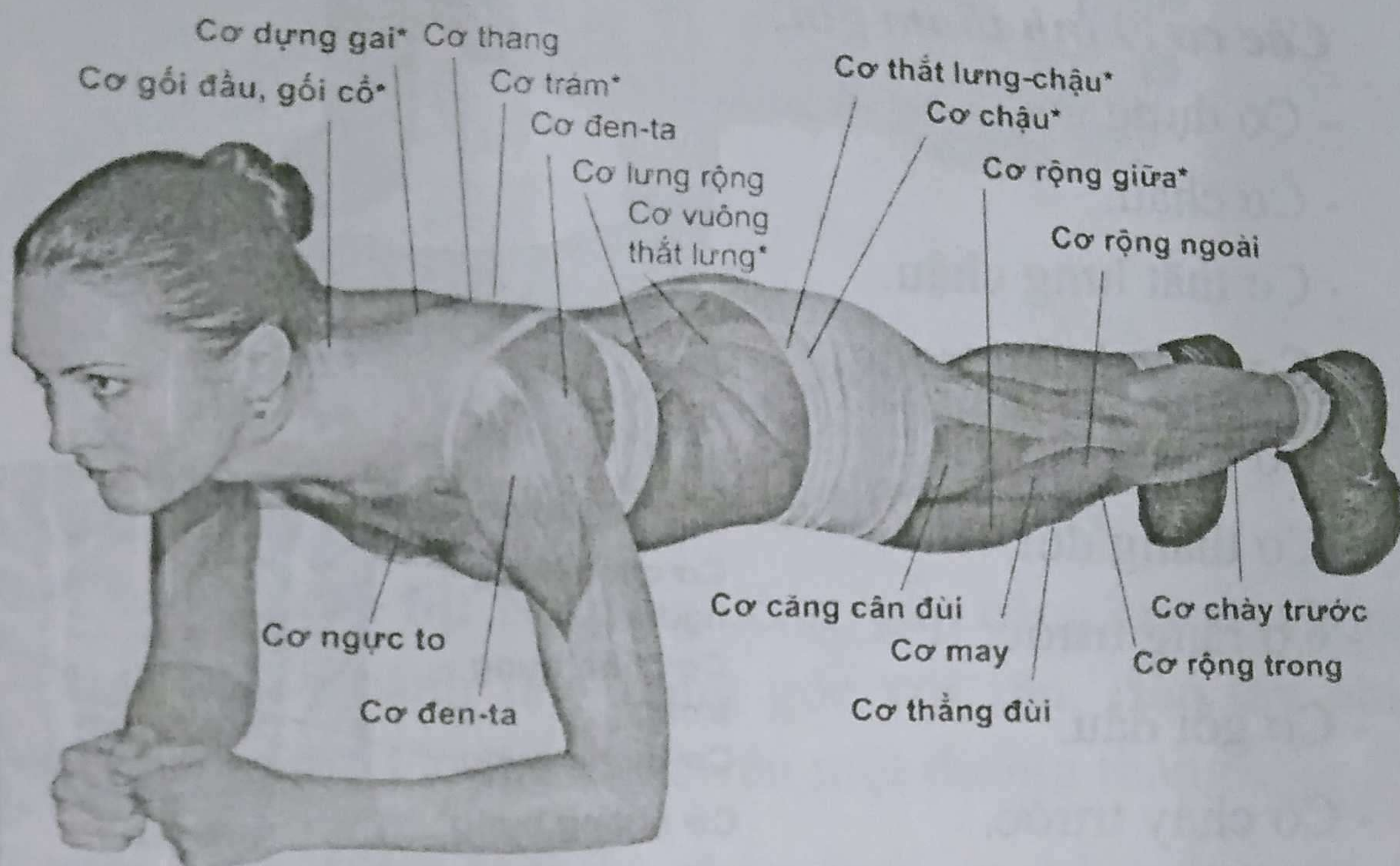
- Xoay thân và hông.
- Nâng vai.
- Gập chân, tay.

9. NẰM SẤP CHỐNG KHUỶU

Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp, hai bàn tay nắm chặt và để ở vị trí dưới cằm, chống khuỷu và mũi chân, cơ thể giữ thẳng từ đầu tới chân.

Thực hiện động tác: Nâng cơ thể ở tư thế nằm ngang, thắt lưng hơi võng xuống. Giữ tư thế như vậy đến khi cảm thấy mỏi mệt.

Hướng chuyển động: Đây là bài tập tĩnh lực- không có sự di chuyển cơ thể.



Yêu cầu về tư thế:

- Cột sống thẳng, đầu hơi ngẩng.

- Chân thẳng, bàn chân vuông góc với sàn, các ngón chân chụm.

Biến dạng: Tỳ đầu gối xuống sàn.

Điểm quan trọng:

- Cột sống luôn giữ thẳng.

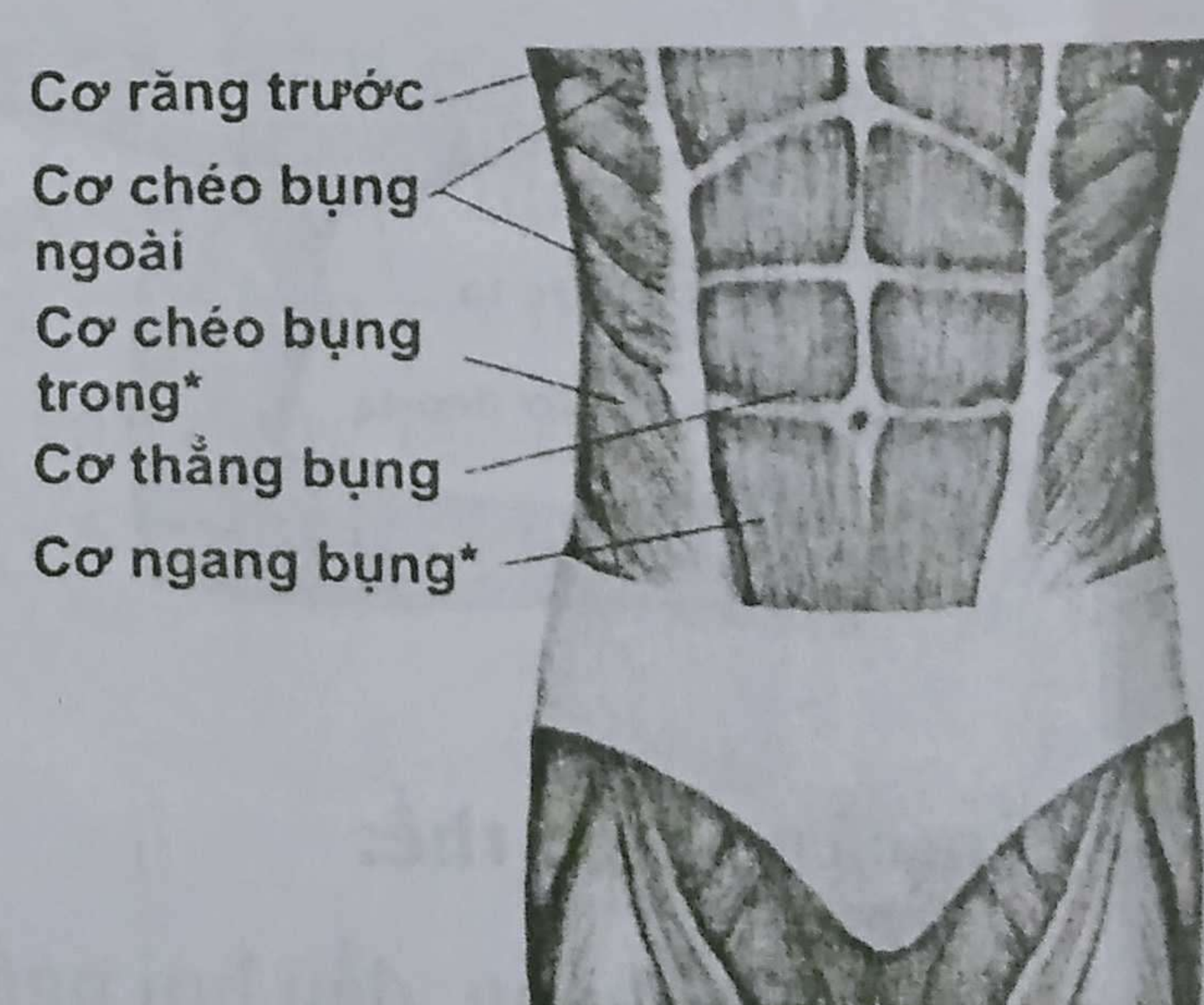
- Gối thẳng, bàn chân vuông góc với sàn, khuỷu tay thẳng với khớp vai.

Tác dụng với hệ cơ:

Tạo ra một bộ khung cơ bắp vững chắc cho cột sống.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ dựng gai.
- Cơ chậu.
- Cơ thắt lưng chậu.
- Cơ chéo bụng trong.
- Cơ thẳng bụng.
- Cơ thẳng đùi.
- Cơ răng trước.
- Cơ gối đầu.
- Cơ chày trước.
- Cơ ngang bụng.
- Cơ rộng giữa (đùi).



Tác dụng trị liệu:

- Việc hình thành một khung cơ vững chắc là cách phòng ngừa tốt nhất hiện tượng thoái hóa đốt sống.

Những lỗi thường gặp:

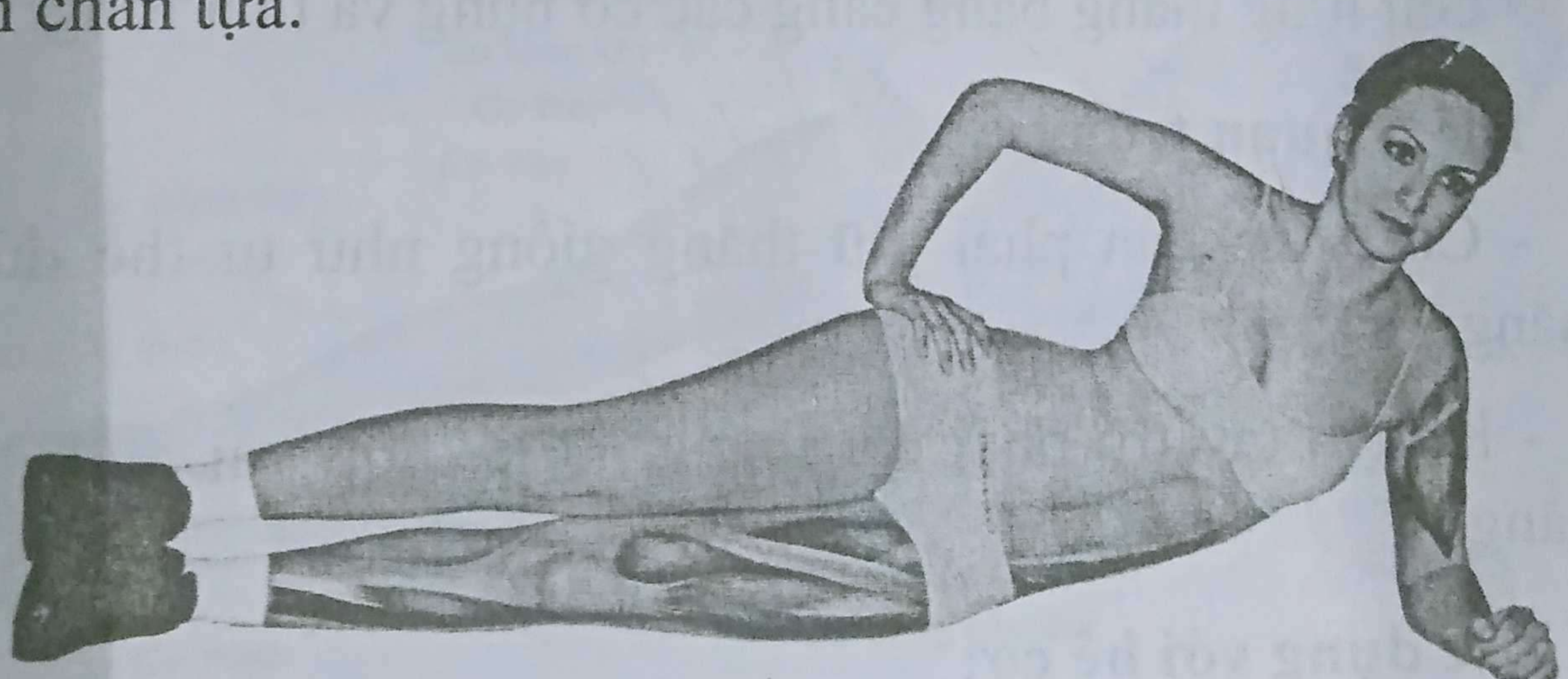
- Gập thân.
- Nhún vai.

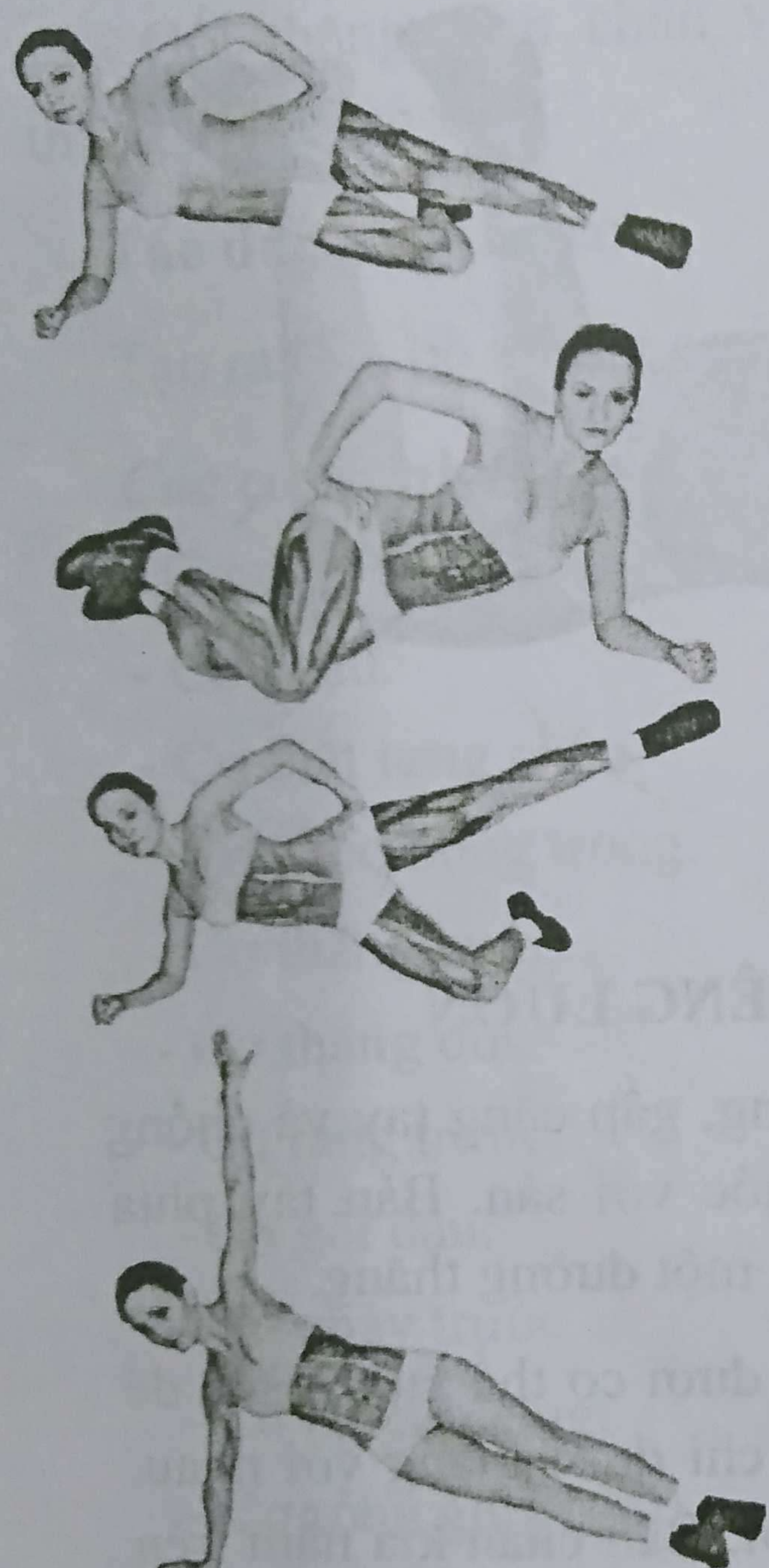


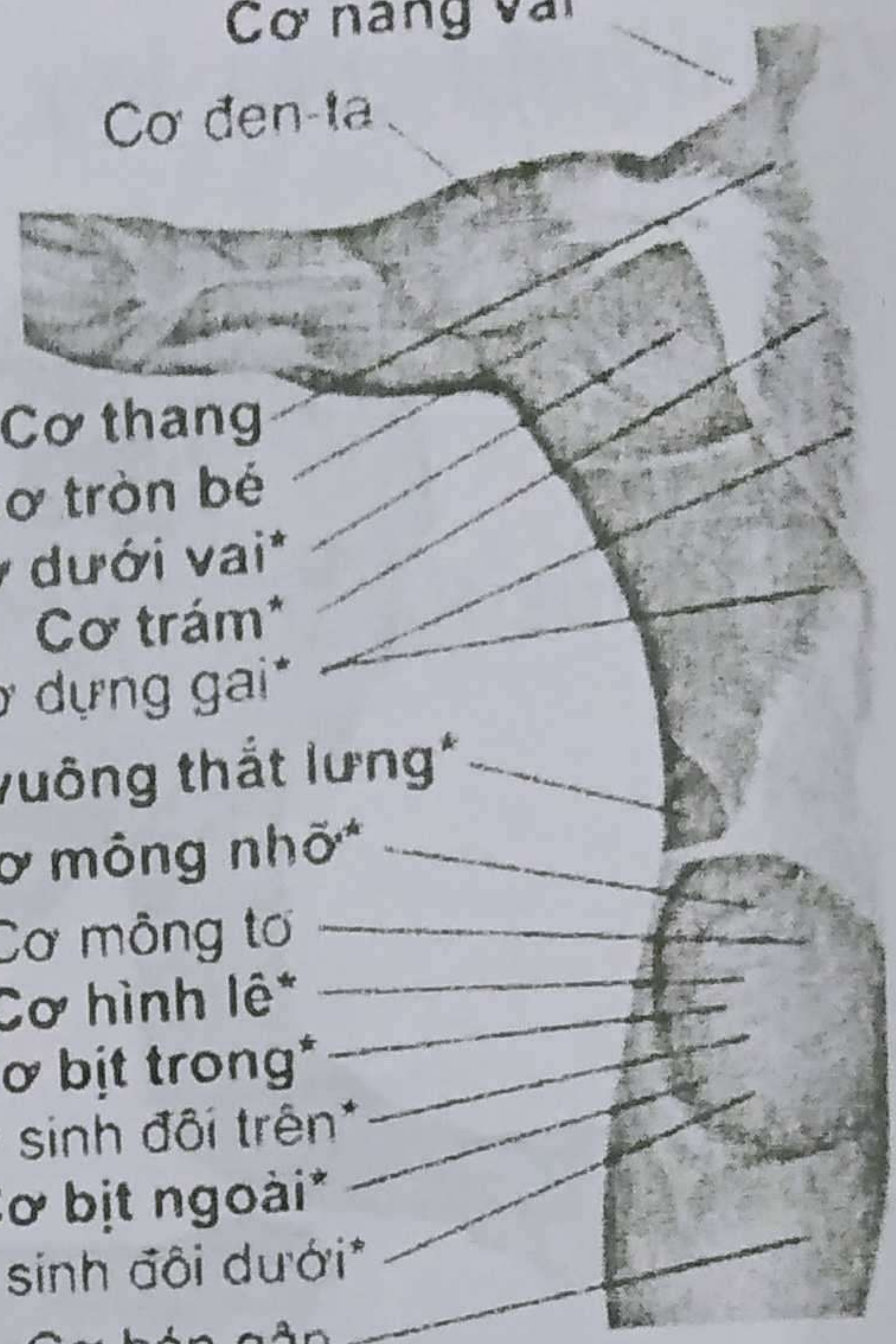
10. CHỐNG KHUỶU NGHIÊNG LƯỜN

Tư thế chuẩn bị: Nằm nghiêng, gấp cẳng tay và chống khuỷu sao cho cánh tay thẳng góc với sàn. Bàn tay phía trên chống hông. Cơ thể nằm trên một đường thẳng.

Thực hiện động tác: Tỳ phần dưới cơ thể xuống sàn để nâng người lên, giữ cho thân và chi dưới thẳng với nhau. Điểm tựa thứ hai là bàn chân dưới. Bàn chân kia nằm trên bàn chân tựa.







Hướng chuyển động: Trọng tâm cơ thể di chuyển thẳng lên trên.

Nâng thân lên thực hiện thở ra, trở về tư thế ban đầu thực hiện hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Giữ lưng thẳng bằng căng các cơ bụng và thắt lưng.

Điểm quan trọng:

- Cột sống cần phải giữ thẳng giống như tư thế đứng thẳng.

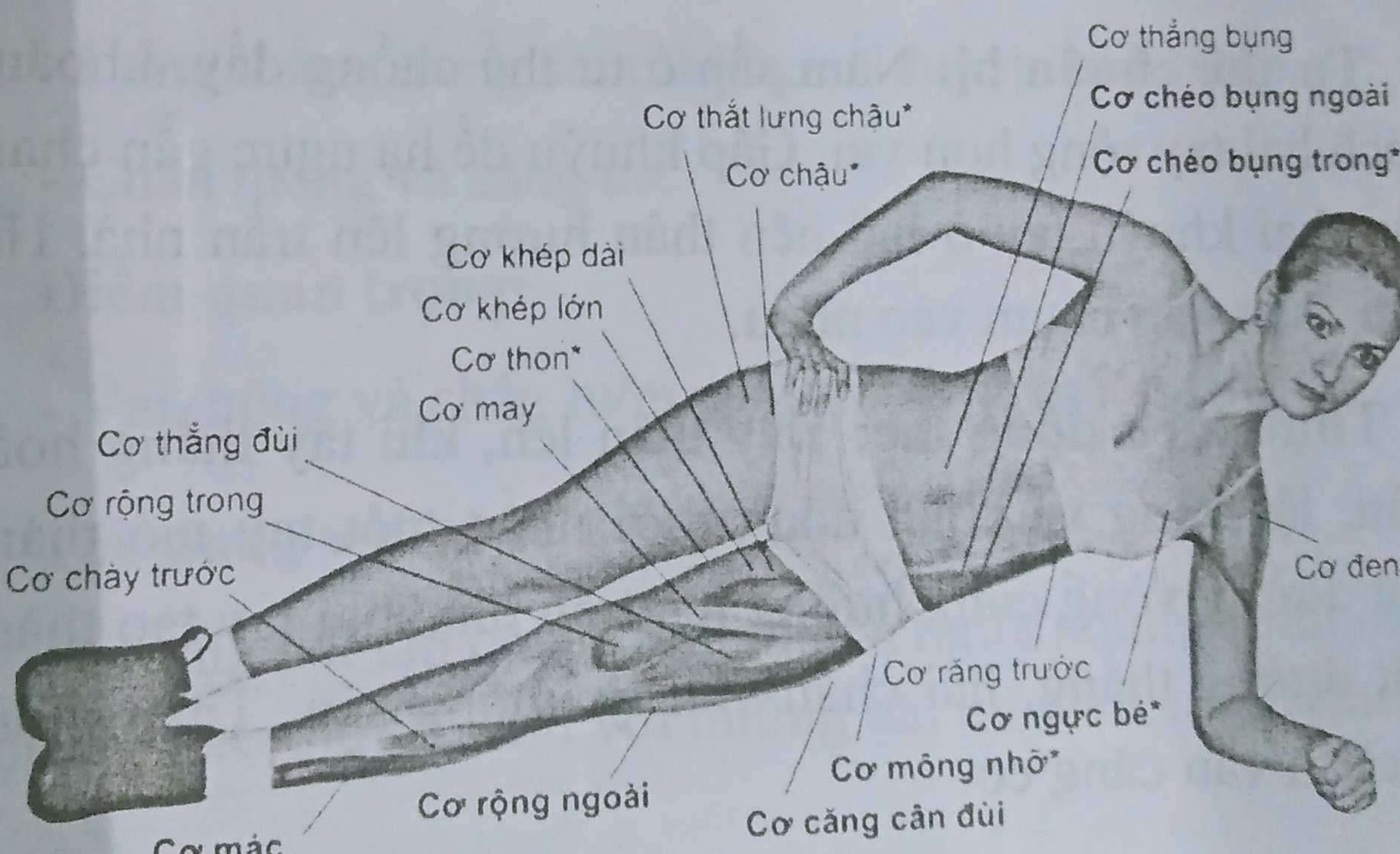
- Khuỷu tay trụ phải đặt thẳng dưới khớp vai, gối duỗi thẳng.

Tác dụng với hệ cơ:

- Tăng cường các cơ vùng thắt lưng và bụng bằng chế độ co cơ tĩnh.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ mông nhỡ.
- Cơ chéo bụng ngoài.
- Cơ chéo bụng trong.
- Cơ mác dài.
- Cơ vuông thắt lưng.
- Cơ trám.
- Cơ dưới vai.
- Cơ căng cân đùi.
- Cơ tròn bé.
- Cơ thang.



- Cơ rộng ngoài.

Tác dụng trị liệu:

- Tăng cường sức mạnh các cơ xung quanh cột sống, ngăn ngừa các hội chứng đau xương sống.

- Hoạt động theo chế độ tĩnh lực ở những cơ lớn của bụng và thắt lưng đòi hỏi tiêu hao nhiều năng lượng. Bài tập được áp dụng cho những người mà hệ tim mạch chưa đáp ứng được hoạt động vận động nhanh và những người muốn giảm cân nhưng vì lý do sức khỏe không thể sử dụng các bài tập thể dục nhịp điệu.

Những lỗi thường gặp:

- Xoay đùi.

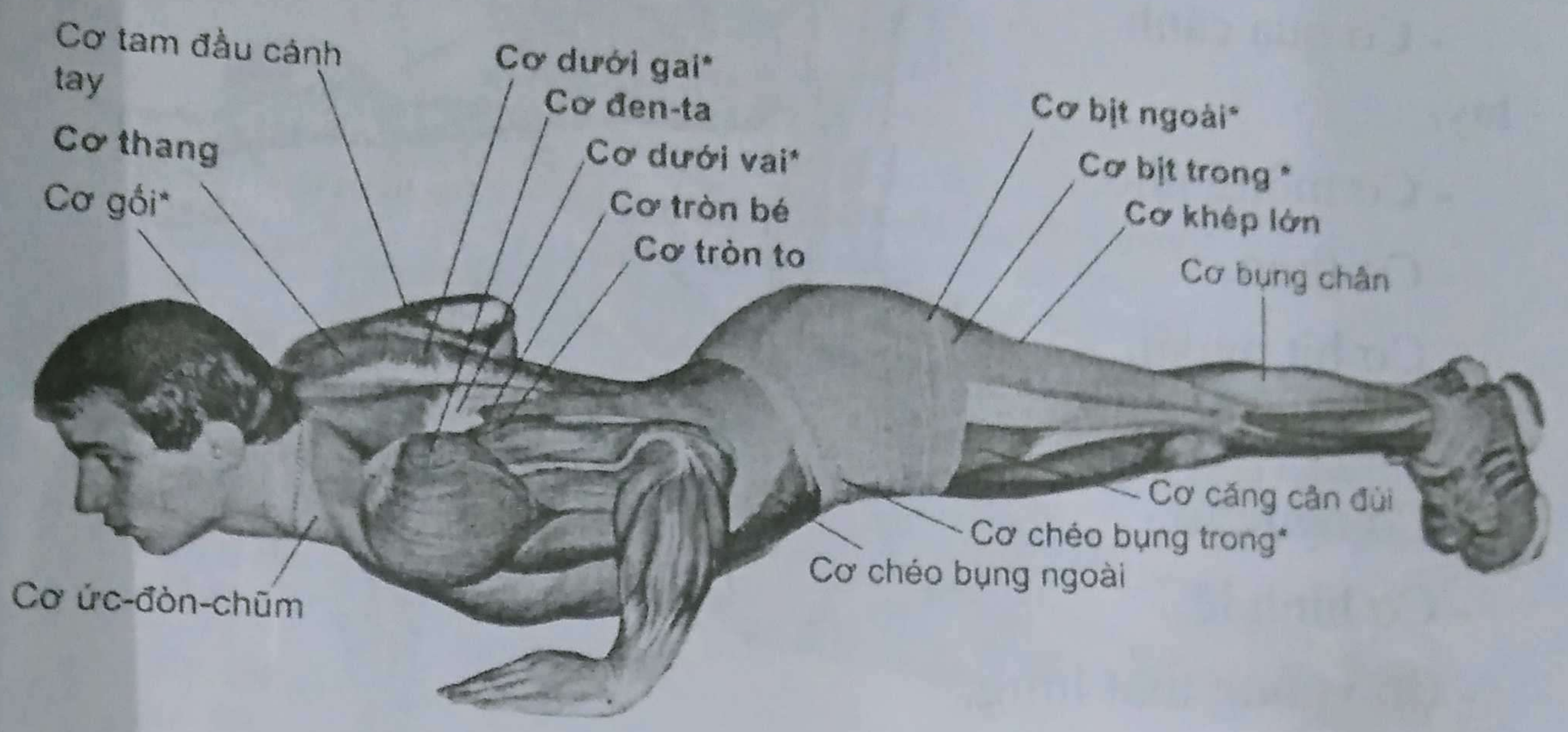
11. CHỐNG ĐẨY KẾT HỢP XOAY NGƯỜI

Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp ở tư thế chống đẩy, khoảng cách hai tay rộng hơn vai. Gấp khuỷu để hạ ngực gần chạm sàn, hai khuỷu tay ở hai bên thân hướng lên trần nhà. Hai bàn chân gần chụm vào nhau.

Thực hiện động tác: Đẩy thân lên, khi tay thẳng hoàn toàn, lật hông và chân đồng thời nhấc một tay tạo thành một đường vòng cung hướng lên trần nhà, hai tay tạo thành một đường thẳng, hai chân vẫn tỳ xuống sàn. Thân, hông và chân vẫn căng cơ.

Hướng chuyển động: Toàn bộ cơ thể di chuyển từ dưới lên trên, sau đó thân mình xoay sang bên một góc 180 độ.

Khi nâng thân tiến hành thở ra, quay về tư thế ban đầu thực hiện hít vào.



Yêu cầu về tư thế:

- Lưng thẳng trong suốt thời gian thực hiên bài tập.

- Chân thẳng và căng cơ.

Điểm quan trọng:

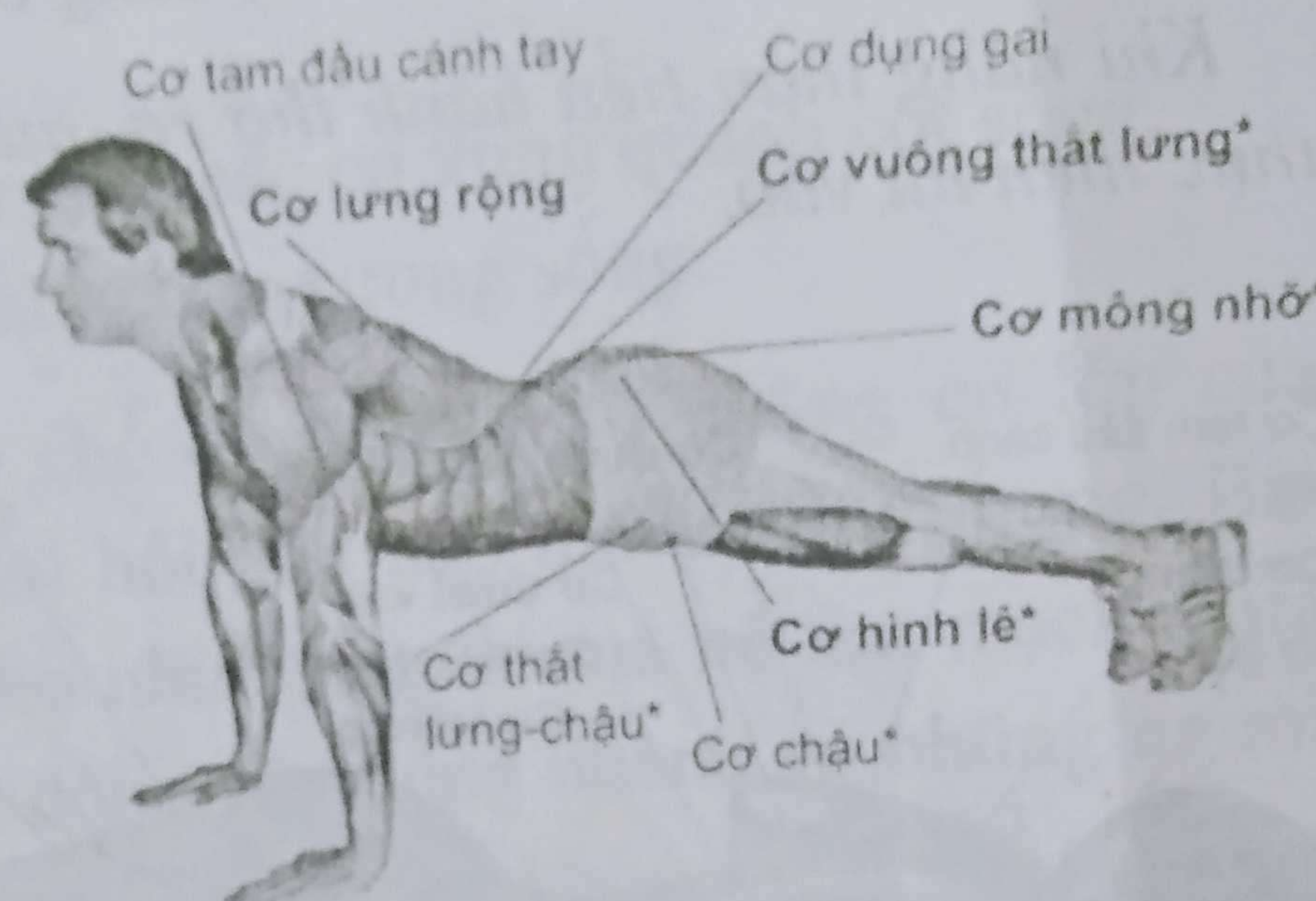
- Vai, hông và chân luôn nằm trên một mặt phẳng.

Tác dụng với hệ cơ:

- Những bài tập có tác dụng ngăn ngừa những bệnh của cột sống có thể so sánh với những bài tốt nhất của Hatha – Yoga.

Các cơ bị tác động chủ yếu:

- Cơ khép dài.
- Cơ khép lớn.
- Cơ đen-ta.
- Cơ quạ cánh tay.

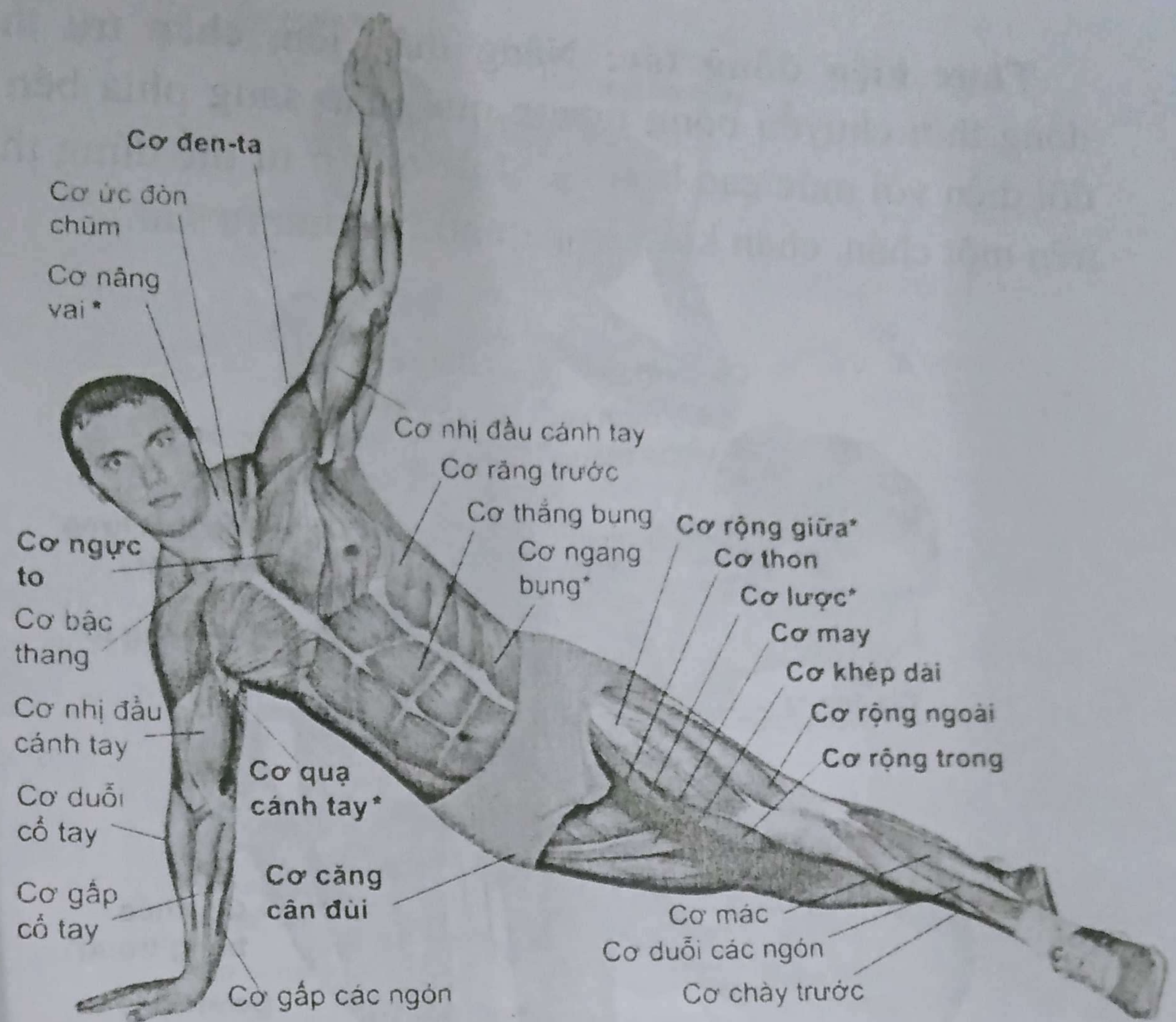


- Cơ mông nhỡ.
- Cơ thon.
- Cơ bịt ngoài.
- Cơ bịt trong.
- Cơ ngực to.
- Cơ hình lê.
- Cơ vuông thắt lưng.
- Cơ may.
- Cơ trên gai.
- Cơ căng cân đùi.
- Cơ tròn to.
- Cơ rộng ngoài.

Tác dụng trị liệu:

- Phòng các bệnh về cột sống.

- Là bài tập tuyệt vời cho biểu hiện ban đầu của đau thắt ngực, khó thở chức năng.



Những lỗi thường gặp:

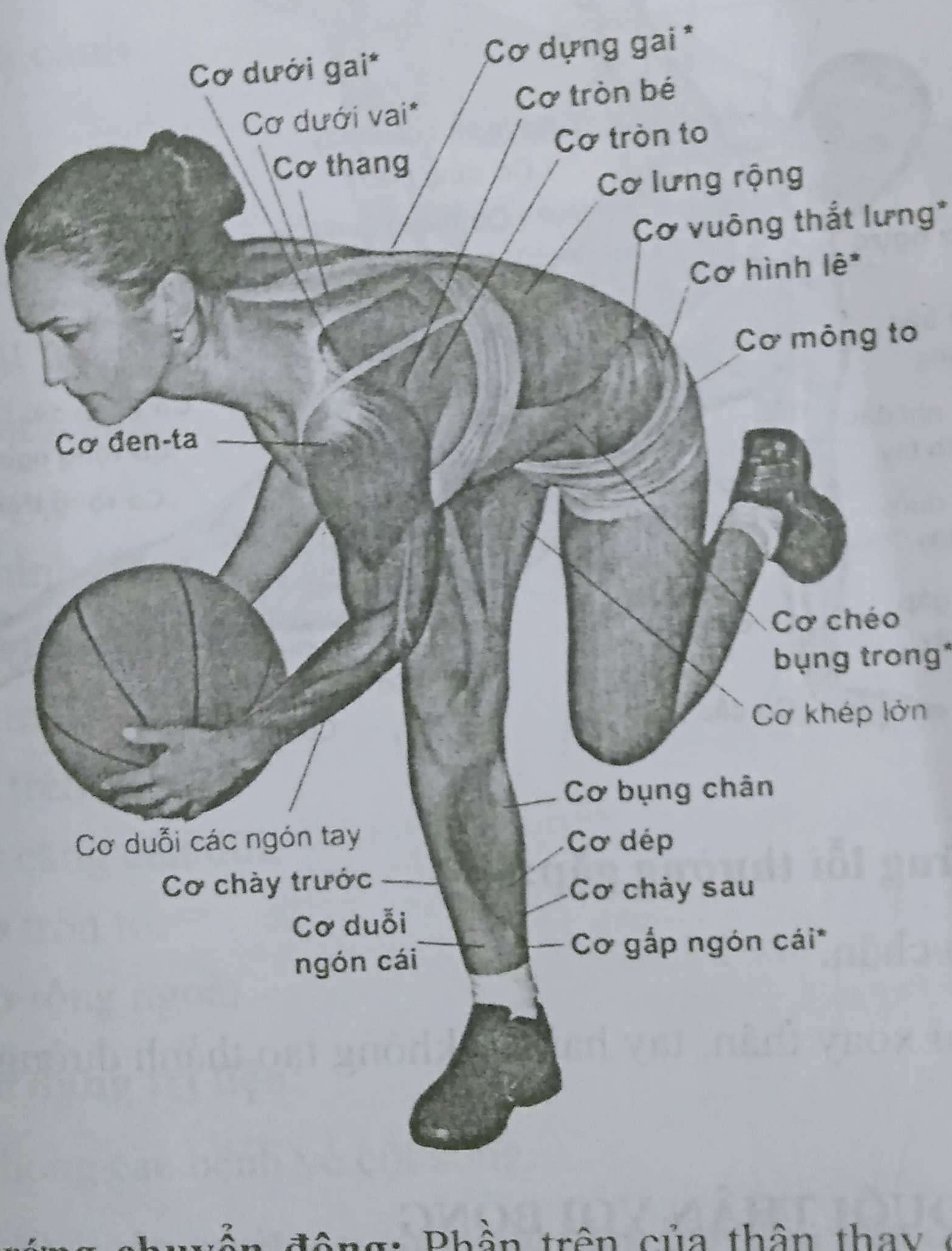
- Co chân.

- Khi xoay thân, tay hai tay không tạo thành đường thẳng.

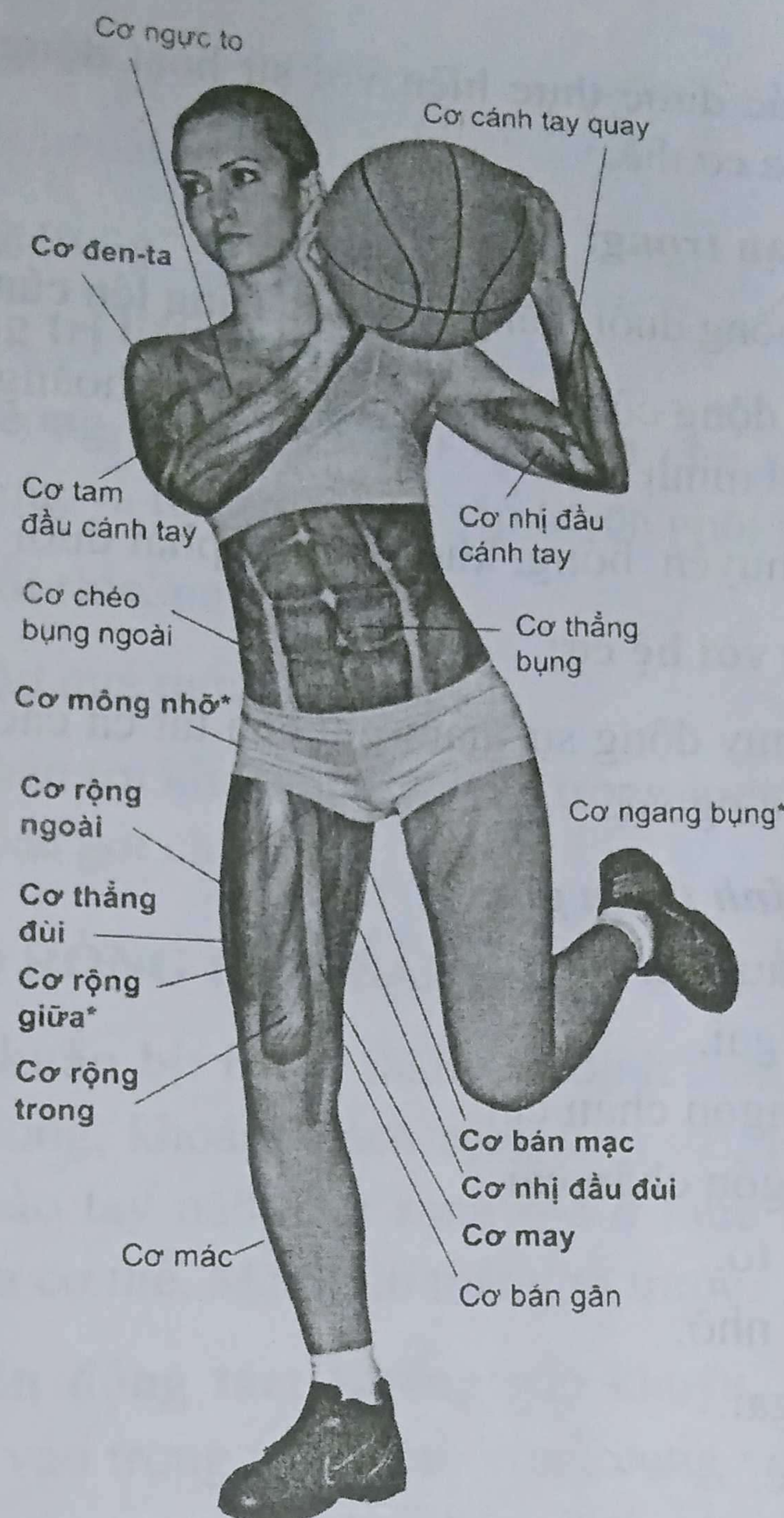
12. DUỖI THÂN VỚI BÓNG

Tư thế chuẩn bị: Đứng trên một chân, chân kia gấp gối đưa ra sau, hai tay cầm một quả bóng rổ, gập người đưa bóng xuống dưới ra ngoài, thấp hơn gối chân trụ.

Thực hiện động tác: Nâng thân lên, chân trụ thẳng đồng thời chuyển bóng ngang qua thân sang phía bên vai đối diện với mức cao hơn vai. Lúc này ở tư thế đứng thẳng trên một chân, chân kia vẫn gấp gối và đưa ra sau.



Hướng chuyển động: Phần trên của thân thay đổi làm trọng tâm cơ thể di chuyển lên trên. Bóng di chuyển qua thân từ dưới lên trên theo hình vòng cung.



Thở tùy ý

Yêu cầu về tư thế:

- Bụng thót.

- Động tác được thực hiện với sự hoạt động của tất cả các khớp của cơ thể.

Điểm quan trọng:

- Gối và hông duỗi thẳng và được nâng lên cùng một lúc.

- Chuyển động của bóng luôn giữ một khoảng cách nhất định với thân mình.

- Khi di chuyển bóng, khớp khuỷu phải duỗi thẳng.

Tác dụng với hệ cơ:

- Bài tập huy động sự tham gia của tất cả các cơ tạo nên hình dáng bên ngoài.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ nhị đầu đùi.
- Cơ dựng gai.
- Cơ duỗi ngón chân cái.
- Cơ gấp ngón chân cái.
- Cơ mông to.
- Cơ mông nhỡ.
- Cơ dưới gai.
- Cơ hình lê.
- Cơ vuông thắt lưng.
- Cơ thẳng đùi.
- Cơ bán mạc.
- Cơ bán gân.
- Cơ dép .
- Cơ chày trước.

- Cơ chày sau.

- Cơ rộng ngoài.

- Cơ rộng trong.

Tác dụng trị liệu:

- Một treong những bài tập tốt nhất cho sự phát triển vùng thắt lưng và lưng với việc tập luyện phối hợp.

Những lỗi thường gặp:

- Thân gập quá mức.

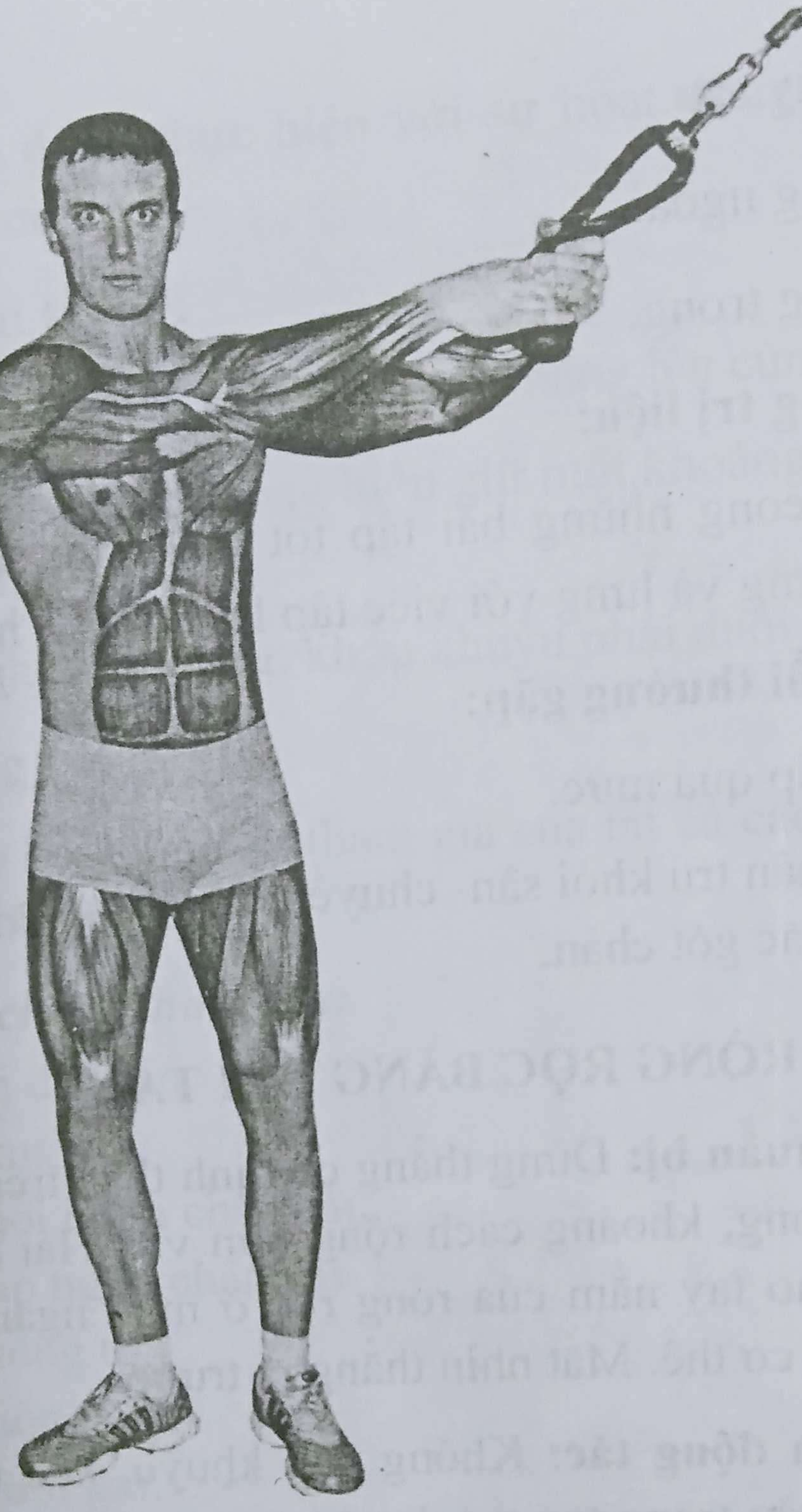
- Nhấc chân trụ khỏi sàn- chuyển trọng lượng cơ thể sang mũi hoặc gót chân.

13. KÉO RÒNG RỌC BẰNG HAI TAY

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng cố định thân trên, hai bàn chân song song, khoảng cách rộng hơn vai. Hai tay thẳng cùng nắm vào tay nắm của ròng rọc ở mức ngang vai về một phía của cơ thể. Mắt nhìn thẳng ra trước.

Thực hiện động tác: Không gấp khuỷu, kéo ròng rọc xuống dưới vào trong tạo thành vòng cung với một góc 90 độ, kết thúc ở trước đùi đối diện. Trở về tư thế ban đầu theo cùng quỹ đạo chuyển động ở hướng ngược lại.

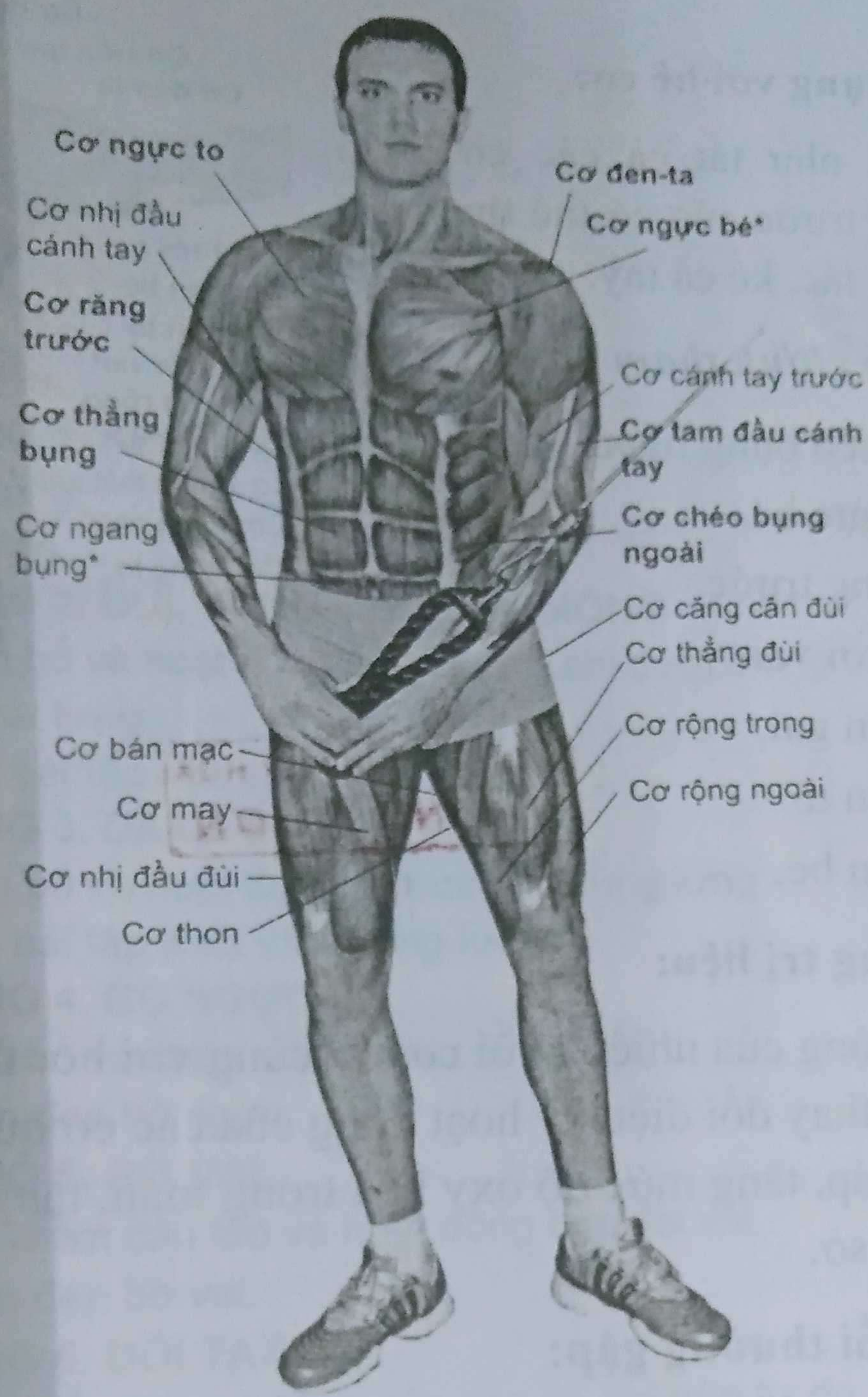
Hướng chuyển động: Thân và trọng tâm cơ thể vẫn bất động, hai tay di chuyển theo hình vòng cung một góc 90 độ từ bên lườn xuống dưới, vào trong, bàn tay cắt qua trục của thân mình.



Chuyển động xuống dưới tiến hành thở ra, trở về tư thế ban đầu thực hiện hít vào.

Yêu cầu về tư thế:

- Vai hạ và đưa ra sau.
- Bụng và thắt lưng khống chế bằng căng cơ.
- Gối hơi nhún.

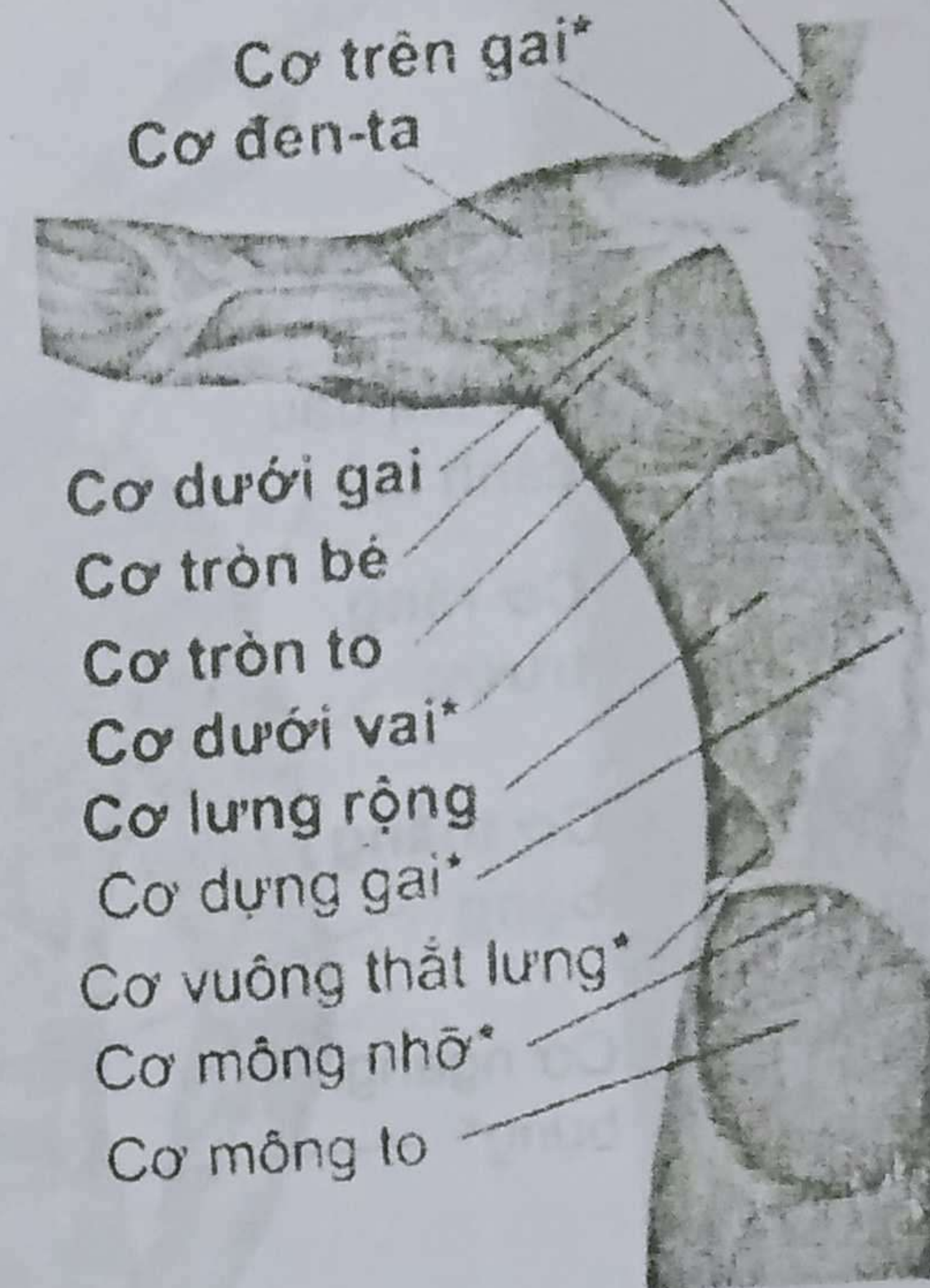


Điểm quan trọng:

- Thân và hông luôn bất động.

- Ở điểm cuối cùng của động tác, tay duỗi thẳng hoàn toàn.

Tác dụng với hệ cơ:



- Hầu như tất cả các cơ phần trên phía trước của cơ thể tham gia vào động tác, kể cả tay.

Các cơ chính tham gia:

- Cơ chéo bụng ngoài.
- Cơ ngực bé.
- Cơ răng trước.
- Cơ dưới vai.
- Cơ trên gai.
- Cơ tròn to.
- Cơ tròn bé.

Tác dụng trị liệu:

- Hoạt động của nhiều khối cơ lớn cùng với hơi thở nhịp nhàng làm thay đổi diệu kỳ hoạt động của các cơ quan: ổn định huyết áp, tăng mức độ oxy hóa trong máu, tăng trao đổi chất cơ sở.

Những lỗi thường gặp:

- Xoay hông.
- Gấp khuỷu.
- Đứng đổi chân .trong khi thực hiện động tác.

Mục lục

TẬP LUYỆN THỂ HÌNH VÀ PHÒNG NGỪA BỆNH TẬT

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7. Trịnh Hoài Đức – Hà Nội

ĐT: 8456155 – 8437013; Fax: 04.8456867

Email: nxbtdtt@vnn.vn

Chi nhánh tại TP Hồ Chí Minh

48 Nguyễn Đình Chiểu Q.1; ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập : QUÝ BÌNH

Trình bày : THU HÀ

Vẽ bìa : QUANG VINH

Số đăng ký KHXB: 10 – 2011/CXB/179– 437/TDTT

In 2500 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm.

Tại Nhà in Khoa học và Công nghệ.

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2011

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC TH

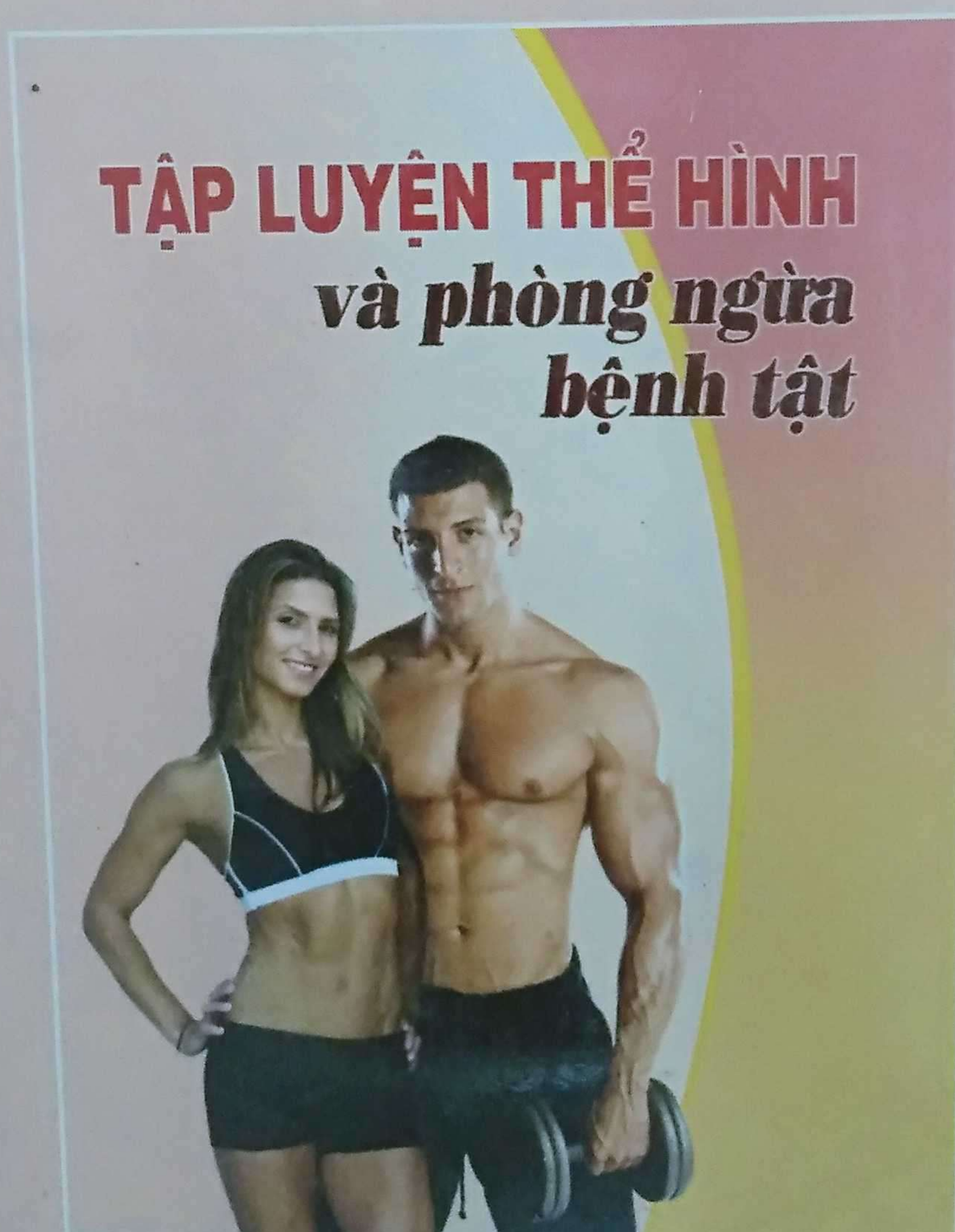
Số 7 Trịnh Hoài Đức - Hà N

Điện thoại: 04. 3 7332939, 04. 3 8437013 - 67

Email: nxbtdtt@vnn.vn

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu. Q.I

TP. Hồ Chí Minh - Điện thoại: 08. 38298378



SÁCH NHÀ NƯỚC ĐẶT HÀNG